

夏バテ気味ではありませんか

日本特有の高温・多湿の夏は本当に厳しいですね。こういった気候で体力を消耗し、体がだるいなどの疲労・倦怠感、食欲不振、不調、体力低下などがあらわれる状態を「夏バテ」と言います。数日～数週間と比較的長く続きやすいのが特徴です。

今回は「夏バテしにくい体づくり」のポイントについてお知らせいたします。

■夏バテの主な原因は

- 気温差や湿度差による自律神経の乱れ
- 冷たい飲食物のとり過ぎによる胃腸の乱れ
- 睡眠不足や栄養バランスの乱れ
- 発汗による水分とミネラル不足



◆熱中症との違い◆

熱中症は、はっきりとした「急な体調不良の病気」です。暑い環境で体温が上がり過ぎたり、汗で水分・塩分が失われることで、体温調節ができなくなり発症します。短時間で悪化することがあるので、注意が必要です。

■夏バテしにくい体づくりのポイント

【1】日常生活のこころがけ

- 良い眠りは疲れをとるのにとても大切です。
 - ・ 決まった時間に寝起きする
 - ・ 夜更かしを避ける
 - ・ 短時間の昼寝を活用する
 - ・ 生活リズムを整える
 - ・ 水分は、のどが渇く前に「こまめ」にとる
 - ・ エアコンで室温を下げつつ、外気との温度差を大きくし過ぎないことが、自律神経への負担を減らせるとされています。
 - ・ 吸湿性、通気性の良い寝具を選ぶのも快眠のコツです。



【3】暑さに負けない体づくり

- 軽い運動は、体力維持やリフレッシュ、睡眠の向上につながります。
- ・ 座ってできる「両足のももあげ」
「両足のひざのばし」
10 回程度 片足ずつでも OK
- ・ 暑い時間帯を避けた日陰での散歩など

【2】栄養バランスのとれた食事

- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事が大切です。
 - ・ **主食**：ごはん、パン、麺などの炭水化物
 - ・ **主菜**：焼き魚、魚の天ぷら、お刺身、ハンバーグ、豚肉のしょうが焼き、目玉焼きなどでタンパク質摂取
 - ・ **副菜**：野菜サラダ、ひじきの煮物、煮豆、野菜の煮物、野菜炒め、いもの煮っころがしなどでビタミン・ミネラルを摂取
 - ・ 一品料理でも、主食、主菜、副菜が一皿に入るメニューを選ぶ
 - ・ 冷たい飲み物と暖かい飲み物をバランスよくとる
 - ・ 蒸す・煮るなど消化しやすい調理も取り入れる



引用：健康長寿ネット HP 他