



Wellbeing



8月

NO. 27

夏バテ対策をして、夏を乗り切りましょう！

夏バテとは、暑さで体力が消耗し、その結果、体のあちこちに感じる不調のことです。気温が高くなると私たちの体は外界に適応しようとしませんが、その調節がうまくいかないと夏バテになります。



夏バテチェック

以下の項目について、当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 汗をかきにくい
- 空調の効いた場所にいる時間が長い
- 冷たい飲み物・食べ物を多くとる
- 胃腸の不調がある
- 睡眠が足りていない

- 朝(起きた時に)調子が何となく悪い
- 運動の習慣があまりない
- シャワーで済ませることが多い



6個以上 ⇒ 夏バテ予備軍
(今すぐ生活習慣を見直しましょう)
3~5個 ⇒ 要経過観察
(発症する可能性高い、早めに改善)
2個以下 ⇒ 異常なし



生活の中で気を付けよう！夏バテ対策

① 生活リズムを整える



朝に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされ、自律神経のバランスが整います。

② 冷房で体を冷やさない



身体に急激な温度変化が何度もあると、神経が過剰に働き、疲れの原因に。冷房を使用する場合、外との温度差が大きくなりすぎないように調整しましょう。

③ 入浴時は湯船につかる



就寝1時間程前に湯船につかると、眠りにつく頃には深部体温が下がって、睡眠の質が向上します。



夏バテ予防に効く食べ物

うなぎ



疲労回復をうなぎがビタミンB1が豊富に含まれています。栄養価も高いため、体力が落ちた時には最適です。

おくら



水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。

トマト



トマトに含まれるリコピンには、細胞を傷つける活性酸素を除去する力や夏バテ効果のあるビタミンB1・B2・クエン酸が含まれています。

枝豆



豊富なビタミンB1と免疫力が上がるビタミンAや、紫外線対策に嬉しいビタミンCや良質なタンパク質、ミネラル類も豊富です。

レモン・梅干し



酸っぱさの主成分である「クエン酸」は唾液の分泌を促し、胃腸の代謝を高めてくれる働きがあります。梅干しは塩分が多いので高血圧の人は食べ過ぎは禁物です。

山芋



ネバネバ成分には、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。消化吸収を助けるので、一緒に取った栄養素の吸収も助けてくれます。

出典：@健達ねっと、ミラシルby第一生命

健康相談ダイヤル
毎週 月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を
保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。