



## 夏バテとは、何となくだるい

## 熱中症とは、高くなる体温を下げられない事による障害

### 夏バテの原因

- 1.体内の水分・ミネラルの不足⇒脱水症状
- 2.暑さによる食欲低下⇒栄養不足
- 3.室内と室外の温度差⇒自律神経失調症状

### 夏バテの対策

- 1.偏った食事をしないこと。

少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取することが大切です。

たんぱく質は、日々生まれ変わる私たちの体をつくるもととなる栄養素です。(魚、肉、卵、大豆製品)  
夏はどうしても、ジュースやアイスクリーム、食事もソーメンや冷やし中華のような、炭水化物の多い食べ物を食べる傾向にあります。過剰にとった炭水化物の代謝を助けてくれるのが、ビタミン B 群です。B 群は他にも、疲労回復効果や、肌の健康を保つ働きがあります。(豚肉、うなぎ、大豆製品等)その他にも、ビタミン A や C も積極的にとってもらいたいビタミンです。

- 2.冷たい飲み物の飲み過ぎに注意しましょう。

「夏はこまめに水分を取りましょう」と言われていますが、冷たい物を多く飲むことで、胃腸の冷えや胃液が薄まり消化機能が低下し、夏バテになることもあります。

夏場はできるだけ常温や温かい飲み物を一度に飲むのではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

- 3.室内と外気温の差 5度以内が目安です。

冷房の効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についていけなくなります。どうしても、温度差が5度以上の場合、上着などを使用し体温調節を行ってください。特に首が冷えるのが良くないとされているので、ストール等、首を保護できるものを持ち歩くといいです。