

これが夏バテ予防の秘策 暑い夏を乗り切ろう！！

こんにちは！みなさんお元気ですか？全国的に梅雨明けし、いよいよ夏本番の季節到来ですね。毎日日差しも強く、気温も高い日が続きますね。

特にこの時期は、室外とエアコンのきいた室内との過度な温度差が、体調を崩す要因の一つとなります。

室内外の差を少しでもなくすように、エアコンの温度を高め（26℃～）に設定してみましょう！エアコンの設定温度を高くすることで、体調にも電気代節約でお財布にも優しい環境がつかれますね。

さて、今回のテーマは、【夏バテ予防の秘策】です。

おなじみ弊社メンバーの栄養士・めぐみさんから、これからの季節に役立つ情報をみなさんにお届けします。

皆さん、暑い夏と一緒に元気に乗り切りましょう！！

夏バテの症状とは？

「全身のだるさ」 「疲れやすい」 「食欲がない」 「無気力」 「イライラ」
など・・・みなさんにも思い当たる症状はありませんか？

暑さで睡眠不足になり疲れがとれにくい日が続き、さらに疲労感が増すといった悪循環に陥ることもあります。

そこで...

このような症状でお悩みの方に役立つ、とっておきの情報をいくつかご紹介します。知らなかった方はもちろん、すでに実践されている方ももう一度確認の意味でご参考ください。

1. 夏バテ予防のポイント
2. 栄養士が教える！【夏バテ予防対策におすすめの栄養素・食材】

【別紙・付録】

栄養士がつくる！これを食べて暑い夏を乗り切ろう！【夏バテ解消レシピ】

夏バテ予防ポイント

① 1日1.5～2ℓ 水分補給を！

特に夏は、普通に生活していても、1日約2.5ℓの水分が身体から失われています。

みなさん、お水やお茶で水分補給をしましょう！

ただし、冷たい飲み物の飲みすぎに注意しましょう。冷たい飲み物を飲みすぎると、胃腸が冷えて、胃の働きが低下し食欲が落ちてしまいます。

特にエアコンが効いて冷えた場所では、温かい飲み物で内臓を温め、体温調節が大切です。

そして、この時期に飲みすぎるジュースですが・・・

清涼飲料水に含まれる糖分は、意識しないうちに取りすぎてしまい、疲労感を感じ、さらにカロリーの摂りすぎの原因にもなるので飲みすぎないように気をつけましょう。

そこで・・・

★夏バテに予防に、飲んでみたい温かいお茶

ハーブティー、緑茶、びわ茶など



② 適切な温度の管理を！

やはり、夏の体調不良の原因で多いのが自律神経の不調。

つまり、室内の低い温度設定のエアコンによる冷えと暑い外の温度差の繰り返しで、からだがうまく対応できず自律神経の調節機能が低下してしまいます（ホメオスタシス）。

そこで・・・

★からだの不調を予防するためには

エアコンの温度設定を「26℃～」にしてみよう！



エアコンの温度を高め（26℃～）に設定したり、冷えた場所では上着やひざかけを使ったり、なるべく外の気温との温度差は5度以内にしたりすると、からだへの負担が軽減され、不調も起こりにくくなります。

でも夜は気温が高く寝苦しい時もあります。エアコンをつけたまま寝てしまいますよね。

就寝の際は、エアコンのタイマー機能を上手に使いましょう。しっかり睡眠をとることも大切です。

（補足）エアコンメーカー「ダイキン工業株式会社」のホームページには、推奨温度「28℃」と記載されています。しかし、温暖化の問題が深刻化しており、近年では日平均最高気温上昇がしています（気象庁HP：http://www.data.jma.go.jp/obd/stats/etrn/view/monthly_s3.php?prec_no=44&block_no=47662）。そのため、設定温度が26℃からという説もあります。ドライ（除湿）機能が付いている場合は、有効に利用されてみてください。

※エアコン節電情報：ダイキン工業株式会社（<http://www.daikin.co.jp/setsuden/home/summer/remocon.html>）



③ 1日3食いつも以上に栄養バランスを！

さらに夏は、暑さで食欲が低下し、栄養バランスが偏りがちになります。

夏バテを予防する食べ物としては、良質なたんぱく質とビタミンB群が含まれている食材がおすすめです。

また、旬の夏野菜は、身体を冷やす効果があるので、一緒に献立にとり入れてみましょう。

そこで…

★量よりも質に重点を置いた食事を摂ってみましょう！

夏バテ対策におすすめの栄養素・食材



*たんぱく質・・・体を作る主成分

肉・魚・玉子・牛乳・枝豆・豆腐など



*ビタミンB群・・・疲労回復

豚肉・牛レバー・うなぎ・かつお・ごま・玄米など



*ビタミンC・・・体の抵抗力を高める

じゃがいも・黄赤ピーマン・ゴーヤ・キャベツ・キウイなど



*香味野菜・・・硫化アリルという成分が含まれビタミンB1の吸収をよくする。

玉ネギ・長ネギ・みょうが・大葉・セロリ・
にんにく・生姜など



*ネバネバ野菜・・・粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸をまもる

オクラ・モロヘイヤ・山芋・つるむらさきなど



*酸味の食材・・・食欲増進、疲労回復。

梅・柑橘類・お酢・など



④ リズムある生活を！

何ととっても、しっかり食べて、しっかり運動、そしてしっかり睡眠をとることが大切です。

夏こそ、規則正しい生活と適度な運動をこころがけ、気持ちいい1日を過ごしましょう。