

高温多湿で夏は体調を崩しがち。今年は梅雨の時期から **30℃を超える暑さ**が続いています。

私たちの体には、温度を一定に保とうとする働きがありますが、**夏の気候**や室内外の**温度差**で**自律神経**の調節が**乱れやす**くなります。自律神経が乱れると、体がだるい、疲れが取れない、食欲不振など「**夏バテ**」の症状が出てきます。

こんな生活していませんか？～夏バテになりやすい生活習慣～

- 冷房を低い温度で設定している



室内外の温度差により
体温調整が困難に

- 冷たい飲み物をよく飲む



胃腸の働きを低下させ
食欲不振に

- 入浴はシャワーだけで湯船に浸からない



血行促進や疲労回復
効果が不十分

- 食欲が落ちて栄養が偏っている



疲労回復効果のある
食品をとりましょう

夏バテ対策

●こまめな水分補給

水分補給には、一度にたくさんの水分を飲んでもあまり効果はありません。

約 200ml (コップ 1 杯程度)の水を、**1 時間～2 時間おき**に摂取するのがおすすめです！

糖分の多い飲み物は、糖分の分解にビタミン B1 を大量に消費し、疲労感を招きやすくなってしまいます。



●バランスのよい食事



冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると内臓に負担がかかり、胃腸の働きが低下してしまいます。

また、麺類やアイスクリームなどを食べる機会も多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

不足しやすいたんぱく質（肉、魚など）、ビタミン・ミネラル（野菜、果物など）を意識して摂りましょう。

特に**ビタミン B1**で疲労回復効果💡（豚肉、玄米、納豆、うなぎなど）

オススメ！→唐辛子やカレー粉、こしょうなどの香辛料で食欲増進！薬味（しょうが、ねぎなど）

●十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経が乱れる原因になります。寝苦しい夜は、温度や湿度、涼しい寝具などで

寝室の環境を整えることが大切です。冷房の設定温度は、環境省が推奨する **28℃がベスト！**

冷房で身体が冷えていると体温が上がりにくいので、起床時のだるさの原因につながります。



●適度な運動



夏は、活動量や食欲の低下などで体力が落ちやすいので、適度な運動で体力を維持しましょう。

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調整機能が改善するので効果的です！※ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

夏バテによる体力低下や体調不良は、
熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高まるため、しっかり対処しましょう！