

# 夏バテ していませんか？

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2023. 8

毎日暑い日が続いていますが、クーラーの効いた部屋の中で、冷たいものばかり食べていませんか？  
そろそろ夏の疲れが出てくる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
夏バテ対策をして、残りの夏を元気に乗り切りましょう！

## 夏バテ予防の4つのポイント

### 1. バランスのとれた食事

そうめんなど冷たい麺類ばかりでは、炭水化物に偏った食事になってしまいます。具やおかずも食べて、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂るように心がけましょう。

食欲増進には、香味野菜やスパイスの活用もおすすめです。  
体の熱を冷ます、きゅうりやなす、スイカなどの旬の野菜も積極的に摂りましょう。



### 2. 水分補給

暑くなって大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。失った水分と塩分を早めに補わないと、発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥ります。水分の摂取量が少なく、喉の渇きを感じるまでに時間がかかる高齢者や、体温の調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

熱中症の予防には、「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。喉が渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。また、汗をかいて水分が失われやすい外出や就寝の前は、コップ1杯程度の水分補給をしておくとい良いでしょう。



### 3. 睡眠

疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝室内を快適に保つために、温度は27～28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫しましょう。イグサ、竹、麻など通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具などを選ぶのもおすすめです。



### 4. 適度な運動

ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分程度行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。汗をたくさんかいたときは、水分補給をしっかりと行いましょう。

また、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

