

夏バテ

していませんか??

かのやの
食べて育む
知恵袋
2021.7



梅雨が明け、夏本番となりました。

暑い日が続くと、なんとなく体がだるく、疲れが抜けにくい、食欲がわからないなどの体調の変化はありませんか？

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。

暑い夏を元気に乗り切る夏バテ予防法をご紹介します。

夏バテ予防法

《温度差や体の冷やしすぎに注意しましょう》

高温多湿の環境の中で、体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすと考えられています。

また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくします。外気温との差は5℃以内になるよう、冷房の設定温度は28℃程度が望ましいです。

公共の場所で、寒さを感じたら自分で調整できるよう、上着やひざ掛け等で調整しましょう。



《冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う》

湿度が高いと暑く感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。さらに風があると体表から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのも良いです。

冷房の風向きは、直接体を冷やさないような方向に調整しましょう。

冷たい風を直接体にあたるようにすると、体の表面の熱が奪われ続けることになってしまうので、体が疲れてしまいます。扇風機は、首を振るようにしましょう。



《こまめに水分補給をしましょう》



厚生労働省の資料によると、日常生活において毎日2.5リットルの水分が体から失われ、飲み水として、1.2リットルを摂取する必要があります。

さらに暑い時期は、汗の量も増えますので、熱中症予防のためにも、のどが渇いていなくても水やお茶をこまめに飲むよう心がけましょう。

特に起床後や入浴前後、運動時などは水分補給を心がけましょう。

大量に汗をかいた時は、**塩分**も忘れずに。

スポーツドリンクを含め、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖質の分解にビタミンB1を多く消費し、疲労感を招きますので気をつけましょう。

アルコールには利尿作用があり、飲んだ量以上の水分を排出しますので、水分補給にはなりません。



《ぐっすり眠り、疲れをしっかりとりましょう》

冷房や扇風機による体の冷やしすぎは安眠を妨げますので、タイマー機能を活用しましょう。全身を冷やさなくても、氷枕などで頭が冷やすとそれだけで涼しく感じます。

また、敷布団の上にゴザを敷くと体と布団の間に隙間ができて体感温度が下がり、涼しく感じます。



《運動や入浴で上手に汗をかく》

汗をかくのは体の温度調節のためにもとても重要です。暑いからといって体を動かさないと、うまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど適度な運動をしましょう。



また、半身浴などでゆっくりぬるめのお風呂につかって汗をかくのも良いでしょう。

就寝時間の30分前にお風呂から出るのが、深い睡眠に最適なお風呂に入る時間だと言われています。お風呂を出た後、30分程で体温が下がってきます。体温が下がると自然と眠くなり、ぐっすり眠れるので、疲れをとるためにも湯船につかって体を温めることは大切です。

また、シャワーは交感神経を高ぶらせてしまうので、夏でもシャワーだけではなく湯船にきちんとつかりましょう。

《1日3食、いつも以上に栄養バランスに心がけましょう》

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質	ビタミンB1	アリシン	ビタミンC
夏はたんぱく質を消耗しやすいため摂取が必要。	糖質をエネルギーに変え、疲れにくくする。	ビタミンB1の吸収を高め、疲れにくい体をサポートします。	疲労回復を助けたり、免疫力を向上する働きがあります。
肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品など 	豚肉やうなぎ、玄米など 	ニンニクやたまねぎ、ニラやラッキョウなど 	パプリカやゴーヤ、キャベツ、ミニトマト、キウイフルーツなど 

普段の食事をちょっと工夫

夏バテ予防に無理して食べなくても、予防に効果的な栄養が多めに含まれている食材を選ぶという、“ちょっとした工夫”が大切です。



ビタミンB1アップ

ビタミンB1アップ

アリシン
ビタミンCアップ

ビタミンCアップ