

夏バテ防止

こんな症状があったら夏バテかも？

- 体がだるくて、朝起きるのがつらい。
- 仕事中等などボーッとしてしまう。集中できない。
- 食欲がわかない。
- おなかの調子が悪い。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食生活を見直して夏バテを防止しましょう。



夏バテを防ぐ食生活のポイント



●夏野菜で体の中から涼しく
きゅうりやトマト・なす・ゴーヤなどの夏野菜は水分を補給したり、適度に体を冷やす作用があります。また、利尿作用もあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排泄し、体内の水分量を調節してくれます。

●冷房の温度設定に気をつける
冷房を効かせ過ぎは、体を冷やしてしまいます。そんな時は温かい飲み物を飲んだり、お風呂に入るなどして体を温めてから休むようにしましょう。生活の乱れは、体の免疫力を低下させ、夏バテを引き起こします。

●疲労回復にビタミンB1
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとエネルギー不足になって疲れの原因となります。汗とともに失われてしまうので、ビタミンB1をこまめに取り入れましょう。豚肉・納豆・しじみ・ごま・うなぎなどに多く含まれています。

●冷たい物のとり過ぎに注意
冷たい物のとり過ぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。



●水分補給のコツ
体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪い体温を下げようと機能します。のどの渇きを感じなくとも、こまめに水分をとりましょう。飲み物は冷やしすぎない、一度に大量に飲まないことも大切です。

●食欲がないときの調理の工夫
にんにく・生姜・梅・しそ・ねぎなどの香りのある食材は、食欲増進や抗菌作用、消化吸収も助けます。カレー風味の料理は食欲増進、酢やレモンなどは後味がさっぱりして食べやすくなります。

夏バテ気味の時は、胃腸の働きを整えましょう。脂っこい物は消化吸収に時間がかかるのでとり過ぎに注意。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。

