

# 保健だより 夏号

毎日ジメジメと蒸し暑い日が続きますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理にはお気をつけください。夏本番に向けて、夏バテ予防のポイントをご紹介します。

## 夏バテ予防

夏バテを引き起こす要因の一つ一つに適切な対処をすることで夏バテを防ぎましょう。

### 発汗を助ける

蒸し暑いと、汗が蒸発せずにからだに熱がこもってしまいます。湿度を50～40%に除湿すると、暑さによる不快感はかなり減少します。

### 脱水を防ぐ

冷たすぎない水をこまめに取りましょう。スポーツドリンクは吸収されやすいですが、糖分も多く含まれているので、日常生活では水で十分です。夏場のビールは美味しいのですが、アルコールには利尿作用があり、脱水になりやすくなるため水分補給にはなりません。

### 冷えすぎを防ぐ

クーラーの冷やしすぎに注意しましょう。外気温と室温の差を5度以内に設定するのがポイントです。



### 眠りを助ける

夏は毎日同じ時間に就寝し、良質な睡眠時間を確保しよう心がけましょう。クーラーの設定温度は27～28度、オフタイマーを上手に利用し冷やしすぎに注意しましょう。

## 夏バテ予防になる 栄養素・食材

### たんぱく質

しっかりした体を作るのに必要。肉・魚・卵・乳製品・豆製品など



### ビタミンB1

不足すると疲れやすくなる。豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など



### 香味野菜

ビタミンB1の吸収を良くする。香りが食欲増進に。玉ねぎ、長ネギ、にら、にんにく、しょうがなど



### 夏冷えには

発汗作用を促すものや、血行を良くするビタミンEを含むもの。唐辛子、かぼちゃ、にら、にんにく、しょうがなど



### ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる。キウイ、じゃがいも、赤・黄ピーマンなど



### 酸味の食材

食欲増進、疲労回復になる。柑橘類、梅、お酢など



### ネバネバ野菜

粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。たんぱく質の消化吸収を助ける。オクラ、山芋、モロヘイヤなど



表面にこれらの食材を使ったメニューを紹介しています。参考にしてくださいね☆

