

栄養科だより 6月号

早めの対策で夏バテ予防

夏場になると「疲れがとりにくい」「食欲がわからない」などの不調を感じる方も多くなるのではないのでしょうか。そんな夏バテの症状が現れる前に対策をしましょう。

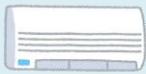
夏バテとは？

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。私たちの体は、自律神経の働きによって体温を一定に保っています。しかし、真夏の実内外の温度差を繰り返し感じることによって、自律神経の働きが乱れてしまいます…

自律神経の不調で、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、夏バテの症状が出てきます。また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も原因になると考えられています。

事前にできる対策は“生活習慣を整えること！”

温度差に気をつける



室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの設定温度には気をつけましょう。

冷たい飲みものは胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので、取り過ぎには注意しましょう。

生活のリズムを整えて、質のよい睡眠をとる



規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質のよい睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。

朝起きてすぐに朝日を浴び、朝食を摂ることで体内時計をリセットし、リズムを整えましょう。

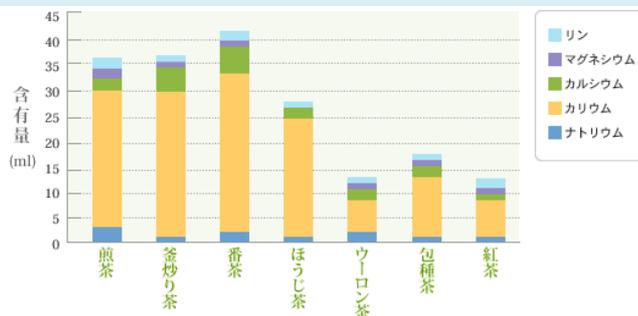
栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給



暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な栄養補給を心掛けましょう。

水分補給は、のどの乾きを感じる前「早め」「こまめ」を意識することが大切。特に起床後や入浴後、スポーツ時は、注意して水分を補給しましょう。

水分補給にはミネラル含量の多いお茶がおすすめです☆
右表:お茶(浸出液100g)に含まれる多量ミネラルの量



(データ 五訂増補 日本食品標準成分表)



三春病院 栄養科