

## 夏バテしにくい 体を作ろう

年々、暑くなる夏。今年も熱中症が心配される暑さが続いています。

8月の体のケアを怠ると、夏の疲れが9月にドツと出てしまい、夏バテの症状が出る場合があります。

今回は、夏バテしにくいカラダを作るための対策をお伝えします。

### 夏バテになる原因

暑苦しくて眠れない→睡眠不足

たくさん汗をかき、脱水症状やミネラル不足に

エアコンで冷えた室内と暑い外の行き来が多い  
→自律神経が乱れて、だるさ・疲労感



日本の夏  
高温多湿のため、汗が蒸発しにくく、体温調整しにくい。  
→熱中症にも注意！

食欲がないからあっさりしたものばかり食べてしまう  
→栄養不足  
冷たいものを飲食  
→胃腸の働きが低下



### 夏バテの症状と熱中症の違い

夏バテは、暑さによる体調不良の総称のことを言います。

高温多湿に対応出来ずに、主に自律神経の乱れにより起こる不調で、夏になると疲れやすかったり、食欲がなくなったり、多くの人が自覚したことがあると思います。

一方、熱中症は体温調節が出来なくなることで体内に熱がこもり、体の機能がうまく働かなくなることで「最悪の場合命に関わります。」容体が急変することもあるので、早めの処置が必要です。

夏バテは、すぐに命に関わるものではありませんが、**日常のパフォーマンス低下や意欲低下**を招きます。自律神経を整え、出来る限り夏バテにならないような対策を行きましょう。

# 夏バテ対策

まずは、正常に働かなくなった自律神経を整えることが重要です。

そのために・・・

①**良い睡眠をとる** 寝ている間にも、熱中症になる事があります。

無理せずに**エアコンを27℃程度に設定**し、蒸し暑い日は扇風機も同時に使用。  
エアコンや扇風機の風は、直接あたらないように工夫しましょう。

寝る1～2時間ほど前に、**38～40℃程度のお湯につかりリラックス**。  
職場や外出先などでも・・・エアコンが寒いときは、はおり物や膝掛けを使用。



②**必要な栄養をしっかりとる**

一日3食、バランスよく食べるのが基本です。

毎朝、**朝ごはん**を食べていますか？忙しい時や朝早い時は、食欲がない時もありますが、エネルギーが無いと、夏バテに。

特に、たんぱく質は、身体の中に蓄えておくことが出来ないため、3度の食事でバランスよく摂る必要があります。たんぱく質をしっかりと摂るとお肌がキレイになります！

体内で作れない必須アミノ酸がバランス良く含まれているものが、「良質のたんぱく質」とされています。必須アミノ酸9種類全てが含まれており、アミノ酸スコアが100の食材を紹介します。

卵



牛乳



大豆



牛・豚・鳥肉類



魚類



朝食を無理なく続けるためには、ライフスタイルに合わせて簡単に用意出来るものを取り入れることも重要です。特に「たんぱく質」「炭水化物」を意識して摂るように心がけましょう。

忙しい朝には、バナナや納豆ご飯、ゆで卵、卵かけご飯、シリアル・栄養補助食品でもOK。

欠食は避けましょう。

逆に、脂質は控える必要があります。特に、お菓子やジャンクフードは脂質が多く、胃腸の負担となるので、食べ過ぎには注意

## ★夏バテにおすすめ食材★

栄養素	豊富に含まれる食材	効果
ビタミンB群	豚肉・うなぎ・豆腐・バナナ・かつお・玄米 	エネルギー代謝をサポートする
クエン酸	お酢・柑橘類・飲むリンゴ酢・梅干し 	疲労回復効果
ビタミンC	キウイフルーツ・ブロッコリー・ゴーヤ・枝豆 	抗酸化作用で疲労回復 免疫カアップ
ペクチン	納豆・オクラ・オレンジ・リンゴ 	胃腸の調子を整える
アリシン	にんにく・長ネギ・玉ねぎ・にら 	ビタミンB1の働きを助ける

★豆腐や卵などのたんぱく質と夏野菜で、栄養満点のスープが作れます。

冷たい物を摂りがちな夏こそ、スープでからだを温めましょう。