

2024年
7月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

夏バテは防げる！～夏の暑さに負けない食事～

★年々夏の暑さが厳しくなっているのを感じませんか？

今年も夏を乗り切るために暑さに負けない体づくりをしましょう！

夏バテとは？

私たちの身体は、体温を一定に保とうとする働きがありますが、高温多湿の夏の気候や、室内外の温度差によって、**体温調節がうまくいかなくなり、疲れやだるさ、食欲不振などの不調があらわれる状態です。**

こんな生活していませんか？～夏バテになりやすい生活習慣と対策～

夏バテになりやすい生活習慣	原因	対策
☐ 冷房を低い温度で設定している 	暑い外との温度差が大きくなり、体温調節が困難に・・・！	冷房の温度は28℃がベスト！ 
☐ 冷たい飲み物をよく飲む 	胃腸の働きが低下し、食欲不振に・・・！	飲み物は常温や温かいものがおすすめ！ 
☐ 入浴はシャワーだけで湯船に浸からない 	シャワーだけでは血行促進や疲労回復の効果が不十分・・・！	ぬるま湯に浸かり、1日の疲れをとりましょう！ 
☐ 食欲が落ちて栄養が偏っている 	汗をたくさんかくことで、栄養素も流れ出てしまい悪循環に・・・！	1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう！ 

暑い夏を乗り切るための食事とは？

1 疲労回復効果のある食品をとる

ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える働きがある（豚肉、うなぎ、大豆など）
クエン酸：疲労の原因である乳酸の生成を抑制する（梅干し、レモン、酢など）
ビタミンC：体の免疫力を高める（野菜や果物など）
たんぱく質：体をつくる（肉、魚、卵、大豆）



2 香辛料を利用して食欲増進！



夏場は暑さで食欲が下がりがち・・・。
香辛料が胃液の分泌を促して食欲を増進してくれます！

ちなみに・・・
本格的な夏が来る前に辛いカレーや香辛料がしっかりきいた料理を食べて汗をかくことで「汗をかく」くせがつき体を暑さにならすのもおすすめです。

3 水分補給はこまめに ～甘い飲み物に要注意！～

糖分の多い飲み物は糖分の分解にビタミンB1を多量に消費するので疲労感を招きやすくなってしまいます。



★食事のほかにも**体を冷やしすぎないこと、十分な睡眠をとることも大切です！**

夏を快適に過ごすため、まずは出来ることから始めましょう！