

～夏バテ予防～

夏バテとは病気ではありませんが「だるい・キツイ」と感じたり「食欲がでない」等の症状をいいます。人によっては集中力がとぎれたり、体重が減少したりする事もあります。

夏バテチェック

- 運動をほとんどしていない
- 生活が不規則である
- 睡眠時間が少ない就寝時間が遅い
- 冷房が効いた所にいることが多い
- 入浴はシャワーだけですませる
- 食事を3食きちんと取っていない
- 野菜をほとんど食べていない
- 揚げ物やスナック菓子を好んで食べる
- インスタントフードをよく食べる
- ジュースや炭酸飲料ばかり飲む
- アルコールをたくさん飲む

※8個以上当てはまると、夏バテになりやすいので
気をつけて下さい!!!



熱中症対策

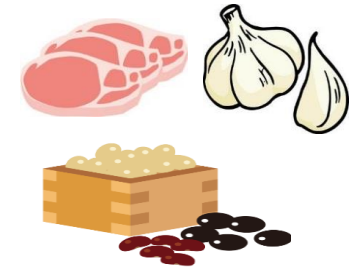


① 食事

夏は、体温を維持するのに、エネルギーがたくさん必要です。ビタミンB1は不足しがちなので、ぜひ、積極的に取りましょう。

ビタミンB1が多く含まれる食品は

・豚肉・豆類・ゴマ・レバー・にんにく・うなぎ・などです。



② 水分補給

水分補給はとにかく飲めばいいというわけではありません。胃に急激な刺激を与えない、喉が渇きやすいものを飲まないということが大切です。

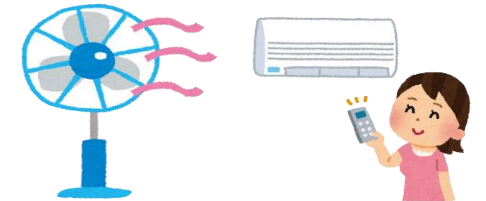
・常温～温かい程度の飲み物を飲む
・ジュースなど糖分が多いのは控える






③ 睡眠

睡眠中でも汗で体内の水分とミネラルが多量に失われることが原因と考えられています。

・エアコンや扇風機をうまく活用する
・就寝前にコップ1杯の水を飲む
・ゆったりとした通気性が良い衣類を着用する



★注意が必要な夏の飲み物★

商品名	砂糖量(目安)	3gスティック砂糖
 スポーツドリンク(500ml)	33～24g	約8～11本
 栄養ドリンク(100ml)	10～15g	約3～5本
 乳酸菌飲料(65ml)	7～11g	約3～4本
 缶コーヒー(190ml)(微糖)	3～5g	約1～2本