

## 「夏バテ対策」

### 夏バテって何？

高温多湿な夏の気候に、身体が対応しきれないと、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」といった症状が起こります。

この高温多湿の環境に身体が対応しきれないために起こった「夏の身体の不調」を総称して、「夏バテ」と言います。

### 夏バテの原因は？

伝統的な夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものでした。

ところが最近では、それに加え、冷房の効いた室内と熱い外との温度差に身体がうまく対処できず、身体が混乱して自律神経失調状態になることも原因の一つと言えます。

①食欲低下や食事の偏りによるビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足

②冷房による自律神経の乱れ

この2つが夏バテの2大原因と言えます。

### 夏バテ対策 10 か条

1. 冷房は温度を高め設定しよう
2. こまめに上着を脱ぎ着して体温調節を助けよう
3. 冷房よりも除湿、扇風機をうまく使おう
4. 寝る前に冷房はタイマーをかけ、つけっぱなしはやめよう
5. 寝具を工夫して安眠を得よう
6. 冷たい飲み物のガブ飲みはやめよう
7. 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂ろう
8. 香辛料やお酢を使って食欲を刺激しよう
9. 夏太りには注意しよう
10. 適度な運動で上手に汗をかこう