



# 保健福祉 センターだより



## 一暑い夏こそ、 パワーアップ！



蒸し暑く日差しも強いこの季節は、日射病や熱中症に注意が必要です。加えて、冷房などによる温度差や睡眠不足もストレスをまねき、夏バテをし易くなります。楽しいことがいっぱい夏こそ、夏バテに気をつけて乗り切りましょう。

### ◎夏バテの主な原因

- ①食欲の低下
- ②水分・ミネラル不足
- ③睡眠不足
- ④ビタミン不足
- ⑤冷房による室内と戸外の温度差

### ◎食生活のポイント

栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。



- ①水分・ミネラル不足に注意

汗をかいたら、水分やミネラルを補給しましょう。(水分量に制限のある方は主治医に相談してください。) また冷たい飲み物ばかりでなく、緑茶など温かい飲み物にするのも良いでしょう。

- ②ビタミンB<sub>1</sub>をとる

ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、疲労感や脱力感を感じたり胃腸の能力が低下して食欲がなくなるなど、夏バテ症状を悪化させる原因となります。

- ・ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品  
(うなぎ・豚肉・レバー)
- ・ビタミンB<sub>1</sub>の吸収をよくするアリシンを含む食品(ニンニク・ニラ・玉葱)

- ③緑色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜には、夏バテに効果のあるミネラルが豊富です。特にトマト、枝豆、ナス、さやいんげん、かぼちゃなどがおすすめです。

### ◎夏バテを予防する生活のポイント

- ①十分な睡眠をとる  
規則正しい生活のリズムを整えましょう。  

- ②長時間、炎天下や高温多湿の場所にならないようにしましょう。
- ③夏の外出は、帽子をかぶり日傘をさしたり直射日光を避けましょう。
- ④冷房に注意  
戸外との温度差を5～6度以内にしましょう。
- ⑤適度な運動  
毎日少し汗ばむ程度の運動を心がけましょう。  
