



いよいよ7月、夏休みまであとわずかとなりました。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期になると『夏ばて』という言葉をよく耳にするようになりますね。

夏ばてしないように、暑さに負けない体をつくりましょう。

そして、元気に夏休みを迎えましょう！

“夏ばて”って何？

夏の暑さで、「なんとなく身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」といった症状が現れる夏特有の“慢性疲労のひとつ”です。

汗をたくさんかき過ぎると、水分不足などでミネラルのバランスが崩れ、これが“夏ばて”の症状を引き起こす原因になります。

“夏ばて”対策は…

なんといっても「バランスの良い食事」です。食欲がなくても、きちんと食べることです。

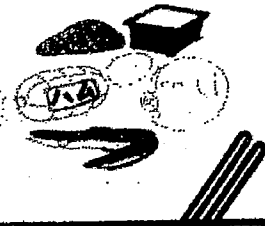
冷たいものばかりとらない

○胃腸を冷やし消化機能が低下します。

ジュースばかりではカロリーだけが上がって肥満の原因に、さらに水分のとり過ぎによる満腹感のため、食欲が低下します。しかし、汗をかいたので体の水分が失われます。まめに水分補給をしましょう。できれば「ミネラル水」や「麦茶」などノンカロリーのものを取りましょう。

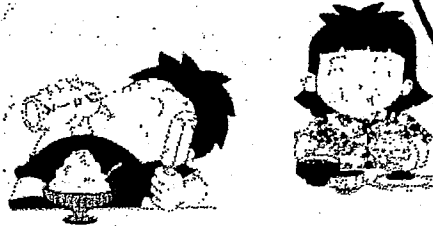
ビタミンA・B・Cをたっぷりとる

肉類・レバー・卵・豆腐・にら・ほうれん草・緑黄色野菜・果物などを食べましょう。特にビタミンB1、ビタミンB2のB群を多く含む食品は筋肉の疲れをいやします。



朝ごはんを食べ規則正しい食生活

一日のエネルギー源です。前日に夕ごはんをとった栄養分がなくなってエンジンがかかりません。一日3食しっかり食べましょう。



《夏ばて防止チェック》

※該当する項目をチェックしてください。合計があなたの夏ばて度です。

- 昼食は「そうめん」「ひやし中華」などあっさりしたものばかり食べる。
- 冷たい「清涼飲料」をよく飲む。
- 「かき氷」「シャーベット」など冷たいお菓子を好んで食べる。
- 冷房のきいている部屋にすることが多い。
- 食事の量が少ない。
- ついつい夜ふかしをしてしまう。
- 汗をかく運動をあまりしない。
- 暑い日はあんまり外出しない。
- 野菜をほとんど食べない。
- 朝食をとらないことが多い。
- ついつい食事の前にお菓子を食べてしまう。

結果 0~3：あなたは夏ばて知らず
 4~7：夏ばて注意！気をつけて
 8~11：今すぐ改善しよう。