



真夏日が続いていますが、いかがお過ごしですか？気温や湿度が高くなる夏は体調をくずしやすくなります。今月は『夏バテ』についてお伝えします。夏バテを防いで、暑さに負けない身体づくりを目指しましょう！！



今月の担当は  
管理栄養士  
阿曾沼です。

『夏バテ』とは医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。

## 夏バテ

主な自覚症状として『疲れがとれない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』などがあります。



### 夏バテ予防のポイント



①不足しがちな水分をしっかり補給する  
喉の渴きを感じる前に  
早めに！こまめに！とるようにしましょう



②ぐっすり眠って身体を休める

睡眠は不足すると疲れがたまる原因になります。エアコンや扇風機を活用し、寝室を快適に保ちましょう。ひんやりと感じる素材で作られた寝具の利用もおすすめです。



③軽い運動をして発汗能力を上げる

ヒトは発汗することで温度調節をしています。汗をかく能力を高めることも『夏バテ』の予防につながります。涼しい時間帯のウォーキングや階段の上り下り、速足での買い物など軽く汗をかく習慣をつくりましょう。



④栄養バランスの良い食事をとる

夏はそうめんやひやむぎなど炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。炭水化物の代謝に使われる**ビタミンB1**は不足すると疲れやすくなるため、炭水化物の多い食事は『夏バテ』を加速させます。食事は**主食・主菜・副菜をそろえ、3食バランスよくとりましょう。**



#### 【主菜】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った、メインのおかず

1日5皿(野菜350g)！  
が目標

#### 【主食】

ごはん、パン、めん

#### 【副菜】

野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

暑い夏こそ、食事は量よりも質を考えて！！  
少しずつでもいろいろな種類の食品をとるように心掛けてください。特に、**豚肉・うなぎ・豆類・玄米・緑黄色野菜**は夏場に不足しがちな**ビタミンB1**を豊富に含んでいます。