



## 「夏バテ予防」について

毎年夏になると「なんとなくだるい」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの体調不良を訴える人が多くなります。夏バテの原因は、暑さによる発汗や食欲不振による、ビタミン・ミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房の効いた室内と暑い外の気温の温度差が大きいことによる自律神経の乱れによって起こります。

### 夏バテ対策のポイント



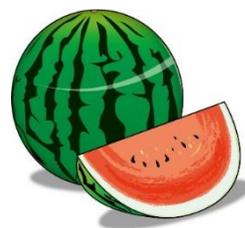
#### 『栄養バランスの良い食事をしっかりと食べる』

夏の食事は量より質です。少なめでも 1 日 3 食、栄養バランスのとれた食事をし、不足するビタミンやミネラルを積極的に摂るようにしましょう。

#### 『不足しがちな水分を補給する』

喉の渇きを感じる前に水分を摂り、胃腸を冷やす冷たい飲み物の飲みすぎには注意しましょう。入浴前後の水分補給も忘れずにしましょう。

水分は水や、カフェインの含まれていない麦茶やほうじ茶などが適しています。



#### 『ぐっすり眠って体を休める』

室温 26～28 度、湿度 60%前後を目安にエアコンや扇風機で環境を整えましょう。冷房の風が直接体にあたらないように風向きに注意しましょう。

#### 『冷房の効きすぎに注意する』



温度差で体温調節機能が適応困難になってしまうため、外気と室内の温度差が 5 度以内になるように、冷房の温度は高めに設定しましょう。