

栄養通！！ vol.37

平成 29 年 7 月発行
「栄養通！！」37 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

夏バテ予防

梅雨～夏にかけて、気温湿度が上昇します。それにもない、だるさや食欲不振、食事のかたよりなどがみられ、また暑さにより寝苦しく睡眠不足に陥ります。これら夏に起こる体調不良が夏バテです。

夏バテを予防するには、規則正しい食事と生活リズムが大切になります。毎年夏バテする人は、日頃の習慣を見なおしてみましょう。

夏を乗り切るために！！



- ① 冷たい食べ物  の食べ過ぎ、冷房のかけ過ぎでからだを冷やしすぎない

あえて**温かい**料理や飲みものをとる

⇒からだがかえると血流が悪くなり、胃腸を壊したり食欲低下をまねきます

☆「温かい麺」「スープ」などを食べる

☆飲料水は冷やし過ぎない、たまには温かい飲み物にする



- ② 食欲が落ちたときは、**香辛料**や**香味野菜**を活かして食欲増進

☆カレー粉や唐辛子、ワサビ



☆シソ、みょうが、生姜



- ③ **たんぱく質（おかず）** を忘れずに

素麺やざるそばなどは主に炭水化物で、血や肉の素となる「たんぱく質」が不足します

肉や魚、卵や大豆製品などを一緒に食べましょう



- ④ 暑さで疲れたからだには疲労回復に必要な**ビタミン B1**、**ビタミン C** を補給

☆ビタミン B1 を多く含む食品

豚肉、うなぎ、大豆、玄米等



☆ビタミン C を多く含む食品

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し



- ⑤ 空調を調整し、十分な**睡眠**をとる

寝不足は疲れを助長し、食生活の乱れにつながります。室内を適温に調整し良質な睡眠を心がけます



脱水予防

冷房のきいた室内にいても、発汗はしています。喉が乾いていなくても、1日1～2Lを目安にこまめに水分補給をしましょう。食事がとれている方は、水やお茶などの飲料水で十分です。食事が取れなかったり、大量に汗をかいた時はスポーツドリンク等を活用しましょう。アルコールは脱水作用があるため、水分補給にはなりません。炭酸飲料やジュースの飲み過ぎは糖分のとり過ぎになるため注意が必要です。

食塩のとり方

夏は発汗することで、体内のナトリウム排出量が多くなります。しかし、通常どおり食事をとれている場合は、あえて食塩を多くする必要はありません。特に、減塩食の食事療法が必要な方は、管理栄養士や医師と相談してから調整しましょう。