

# 暑さを乗り切ろう！夏バテ対策

## 原因

- 発汗による脱水
- 室内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- 食欲不振による栄養不足 など



## 症状

- 疲労感
- 倦怠感
- 寝不足 など

## 食事で夏バテ対策

### 偏った食事に注意

暑くて食欲のないとき、麺類など1品で食事を簡単に済ませてしまうことが多いと、タンパク質やビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。様々な食材を取り入れることを意識しましょう。また、1日3食食べることも大切です。

【不足しやすい栄養素とそれを含む食材】

### タンパク質

身体の組織や酵素、ホルモンの材料となり身体の機能の維持に欠かせない

肉 魚 卵  
大豆製品 乳製品

### ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに必要  
疲労回復に効果あり

豚肉 ナッツ類 大豆  
うなぎ 玄米

### ビタミンC

ホルモンの合成に関与し、ストレスの緩和を行う（ビタミンCは、暑さなどのストレスにより消費が高まるため不足に注意）

レモン オレンジ ジャがいも  
さつまいも パプリカ

### 冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎに注意

胃腸の働きが低下し消化不良を引き起こし、下痢などの原因になります。



### 水分だけでなく、塩分も補給する

汗は水分だけでなく、ナトリウムも含まれています。そのため汗を大量にかいたときは、水分だけ補給をするとナトリウムは不足したままとなってしまうため、ナトリウムが含まれているスポーツドリンクなどを飲むことをお勧めします。

今回は食事や栄養について中心に紹介しましたが、他にも睡眠を十分とり規則正しい生活を送ることや適度な運動を心がけることも大切です。夏バテに気を付け暑い夏を乗り切りましょう。