



夏バテに立ち向かおう!



暑くなるとからだがだるく、食欲がなくなってきましたか？ それは夏バテの症状です。暑さが苦手な方のために、夏を元気に乗り切るための対策についてご紹介していきたいと思います。

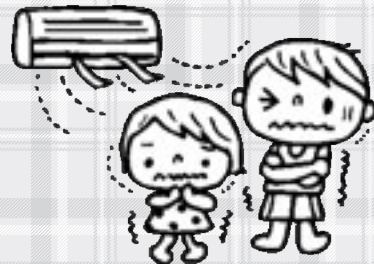
水分補給

暑い夏には1～2リットルの汗をかくといわれています。そのため、水分補給はとても大切です。しかし、水分が必要だからといって、冷たい水をガブガブ一気に飲むと体に吸収されにくく、胃腸が冷えて消化能力を落としてしまい、夏バテまっしぐらになってしまいますので気をつけましょう！



室内外の温度差は5℃以内に

暑い外と涼しい室内を頻繁に出入りしていると、体がその温度差についていけず、からだのだるさを感じやすくなります。設定温度は5℃以内を目安に。除湿設定にするだけでも、快適さアップになります。



食欲が低下してきたら…

食欲がなくても、1日3食きちんととることが大切。胃に負担がかからず消化のよいたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく、少しずつでも、いろいろな種類の食品をとりましょう。

- ・ ショウガやワサビ、コショウなどの香辛料、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。上手に使いましょう。
- ・ 食欲がなくて、肉や魚を食べる気がしない時は、たんぱく質を枝豆や豆腐などでとるとよいでしょう。

夏バテ対策しっかり行い、楽しく夏を過ごしましょう！

