

夏バテしないために

もうすぐ夏休み！皆さんはどんなふうに過ごす予定ですか？
猛暑日が続きますので、体調にはくれぐれも注意して過ごしましょう。

なんとなく体がだるい、疲れが抜けにくい、食欲がわかない、やる気がでない…
そんな不調が続いてしまう、いわゆる「夏バテ」にならないよう、
日々の生活での工夫や注意点をお伝えしたいと思います。

●疲れを残さない睡眠

氷枕や保冷剤、冷房や扇風機を上手に使いながら、ぐっすり眠ってその日の疲れを取りましょう。

●温度差や体の冷やしすぎに注意

冷房の効いた室内と暑い屋外との移動により、体温調節機能にかなりの負担がかかり、自律神経が乱れやすくなります。
エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけなどで調整しましょう。
足の裏にある湧泉(ゆうせん)は「万能ツボ」とも言われており、自律神経の乱れを整える効果があると言われています。



●いつも以上に栄養バランスを心がける

ビタミンB1：「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています。

豚肉、うなぎ、大豆、落花生、ごま など

アリシン：ビタミンB1と共に疲労回復に役立つ成分です。ビタミンB1の吸収を助ける働きもあります。

玉ねぎ、にんにく、ねぎ、ニラ など

タンパク質：血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品など

熱中症予防のためにも、こまめな水分補給も心がけましょう！