

夏バテを予防する食と生活習慣

1. 夏バテとはなんでしょう

夏季の高温・多湿に対応できず生じる不調のこと。

脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどにより引き起こされる。



2. 夏バテを防ぐ7つのポイント

①生活リズムを整える	朝に太陽の光を浴びることで自律神経が整う。 朝食をとることが大事。
②冷房で体を冷やしすぎない	室内外の激しい温度差が自律神経の乱れを誘発する。 エアコンは適温に設定。
③入浴時は湯船につかる	シャワーで済ませず湯船につかることで、眠るために最適な体温変化を促す
④睡眠を十分にとる	自律神経を整え、疲労をためない
⑤適度に運動する	体力の維持、自律神経の調整、睡眠の質の向上につながる
⑥こまめに水分をとる	熱中症予防のため水分・塩分を摂取
⑦栄養バランスのよい食事を心がける	夏の暑さに対抗できる体づくり

3. 夏バテを予防するのにおすすめの栄養素と食事

栄養素		具体的な食材
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える 疲労や体のだるさ、食欲不振の予防にも役立つ	豚肉、うなぎ、玄米、納豆、とうふ、 枝豆、ごま
たんぱく質	筋肉、皮膚、髪元になる 不足すると疲労や体力低下をもたらす	肉類（特に鶏肉）、魚介類、卵、 大豆製品、乳製品
ビタミンC	細胞の酸化を防ぎ、筋肉や血管を丈夫にする ストレス（紫外線、疲労、睡眠不足など）に対抗する ホルモンを合成する	キウイフルーツ、レモン、パプリカ、 ブロッコリー、果物

- ・旬の夏野菜を積極的に摂取しましょう。
夏野菜（トマト、きゅうり、なす、トウモロコシなど）は、βカロテン、ポリフェノール、ビタミンC、
ビタミンEを豊富に含み、水分やカリウムも多く含むため体を冷やす作用があります。
- ・あたたかいスープや、常温の水やお茶も飲むようにしましょう。
冷たい飲みものや食べ物は内臓に負担をかけ胃腸の機能を低下させます。
- ・香辛料を使ったり、レモンや酢をきかせて食欲増進につなげましょう。
薬味としてしょうが・しそ・ねぎを活用するのもおすすめです



夏はまだ始まったばかりです。
食事や生活習慣で夏バテ・熱中症を予防して元気に暑さを乗り越えましょう。