

心がけていますか？夏バテ予防

～3つの「不足」を予防しよう～

①水分不足 予防のために



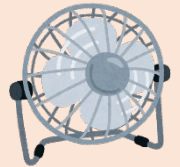
- 1 時間に 1 回など時間を決めて、こまめに水分を補給する
※がぶ飲みはせず、少しずつ飲む方がよい
- スポーツドリンクは運動時や汗を多量にかくような活動の時だけにして、普段は水やお茶を飲む
- ジュースやアルコールでの水分補給はさける



②睡眠不足 予防のために



- エアコンや扇風機を上手に利用する
※冷風が直接体にあたらないようにする
- ぬるめのお風呂にゆったりつかって身体を温めた後、クールダウンしてから眠る（水分補給を忘れずに！）
- 吸水性・吸湿発散性に優れ、通気性の良いパジャマを着る



→裏も見てね

③栄養不足 予防のために

- 主食、主菜、副菜をバランスよく
- 香辛料や香味野菜で食欲を刺激する
- 1日3食きちんと食べる

夏は冷たい「そうめん」や「うどん」だけ…といった糖質中心の食事になりがちですが偏食は乳酸の分解がスムーズに行われず夏バテが助長される要因にも！
こんな時こそいつも以上にバランスのよい食事を心がけ、たんぱく質やミネラル、ビタミン類の不足に注意しよう！



これらはあくまで一例です。

大切なのは偏らずに色々な食材を摂ること！

夏バテと聞いていても、実は陰に疾患が隠れている可能性も否定できません。また、夏バテの体力低下によって免疫力が下がり、思わぬ病気を引き起こすことも…。

夏バテの症状が長く続く・体重の減少が著しい等、改善が思わしくない場合は受診をお勧めします。