

**夏バテ**とは、体がだるい・食欲がない・疲れやすい・寝不足などといった夏の暑さによる体調不良の総称。体の自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を感じることで自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。また、発汗による水分やミネラル不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。

### 温度差、体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因になってしまうので注意しましょう。

### 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。



栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら十分な栄養補給を心がけましょう。

水分補給は、のどの渇きを感じる前、**早め・こまめ**を意識することが大切です。

水分補給に適した飲み物

- ・水
- ・麦茶
- ・スポーツ飲料 など…

水分補給に適さない飲み物

- ・アルコール類
- ・カフェインが多い飲み物  
(コーヒー、緑茶など)



夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。

食事で摂った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素なので、特に摂ってほしい栄養素です。

