

〈夏本番！夏バテ対策をしよう！〉

夏バテとは、夏の暑さが原因でおこる、様々な体の不調のことを言います。夏場に「だるい」「食欲がでない」などの症状を経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。しっかり予防して夏を乗り切りましょう！

夏バテの主な原因



★温度差による自律神経の乱れ

→冷房の効いた部屋と外気温との差が激しいと体温調節がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩しやすくなり夏バテを引き起こしやすくなります。

👉 温度差は5度くらいまでを目安とすると良いでしょう！

★体内の水分やミネラル不足

→汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質のバランスが崩れ、夏バテを引き起こします。

👉 水分は1日1.2ℓ以上を目標に飲みましょう！

★熱帯夜による睡眠不足

→熱帯夜によって寝付きが悪くなったり、浅くなってしまうことがあります。睡眠不足が続くと日中の疲労を回復することが出来ず、夏バテにつながってしまいます。

👉 睡眠時の環境を整え、生活のリズムを整えることが質の良い睡眠につながります。

夏バテ対策におすすめの栄養

夏場は暑さからそうめんや、冷やしうどんなど冷たい炭水化物が多い食事になりやすく栄養バランスが崩れがち。

特に不足しがちな栄養である、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識して摂りましょう！

たんぱく質を多く含む食品



ビタミン、ミネラルを多く含む食品



夏野菜に多いよ！



冷たくて甘い物注意！



暑い日は、アイスや清涼飲料水を多く摂りがちですが、これらは糖分を多く含んでおり、摂りすぎると糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまい、夏バテや疲労の原因になります。また、冷たいものの摂りすぎは胃腸の機能を低下させ消化不良の原因にもなります。

唇・ほお・舌の筋肉を鍛える

パタカラ体操

- パ 唇をしっかり閉じてから、はじくように発音
- タ 舌の先を上あごにしっかりとくっつけて発音
- カ 上あごの奥に舌のつけ根をあて発音する
- ラ 舌を丸め、舌先を上あごにつけて発音する

各発音8回で1セット 1日2セット行う

「パ」を8回、「タ」を8回、「カ」を8回、「ラ」を8回

出典：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

～簡単エクササイズ～

膝伸ばし（ももの前側）

- ①椅子に座り、片脚ゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

☆立つ動き、階段が楽になります

☆動いても疲れに難くなります

