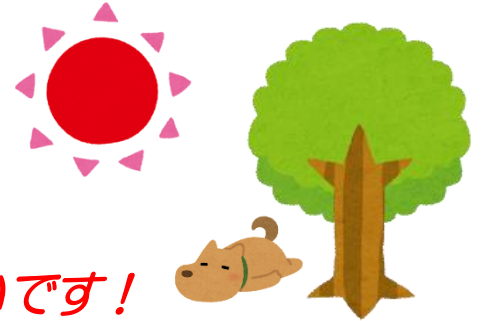


なつ たいさく 夏バテ対策について

つ ゆ おわ 梅雨が終わり、あつ なつ 暑い夏がやってきました。

「夏バテ」をよぼう げんき 予防して元気にすごしましょう！



なつ あつ けんこうしょう
夏バテは暑さによる健康障がいです！

ぐっすり眠れない、食欲が落ちて冷たいものやあっさりしたものばかりを食べてしま
うなど、夏は暑さのせいで睡眠不足・栄養不足になりがちです。

また、いつも以上にたくさん汗をかくことで、水分・ミネラル分不足にもなりやすく、
冷房を入れている部屋ですごく時間が長いと、外との大きな気温差で自律神経の働きも
くずれてしまうことがあります。こうした状態が「夏バテ」であり、体力が落ちている
ひと こうれいしゃ 人や高齢者は「夏バテ」がきっかけで体調不良を引き起こすことがあるので注意が必要
です。

なつ よぼう
夏バテを予防しよう！3つのポイント

すいぶんほきゅう ① こまめな水分補給



ハカフェイン
ミネラル入りの麦茶



ひろうかいふくこうか さん
疲労回復効果のあるクエン酸が
ふく うめ つか
含まれた梅を使ったジュース



あせ うしな えんぶんほきゅう
汗で失われる塩分補給のために
ぎゅうにゅう みどしる
牛乳と味噌汁がぴったり！

あせ じょうず じょうはつ ② 汗を上手に蒸発させる



にち しょく ③ 1日3食 バランスのとれた食事



①こまめな水分補給

のどのかわきを強く感じた時は、体内の水分の2%程度がすでに失われているサイン。

熱中症を予防するためにも、のどがかわく前からこまめに水分をとることが大切です。

また、アルコール・コーヒーや緑茶・ウーロン茶・紅茶などのカフェイン入りの飲み物は利尿作用があるため、かえって水分不足となってしまうこともあります。

暑い日の水分補給には、ミネラル入りの麦茶がおすすめです！



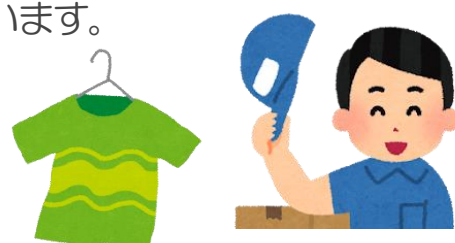
②汗を上手に蒸発させる

服のえり・すそ・そでは部屋の窓と同じで風が通り、できるだけ空気の通り道ができる

服を選び、汗を早く蒸発させる状態にすることが大切です。また、外出中に長い時間

帽子をかぶりっぱなししていると、汗や熱がこもってしまいます。

通気性のよい帽子でも、時々ぬいで熱を逃がしましょう。



③1日3食バランスのとれた食事

1日3食バランスよく食べることがまずは何より大切ですが、疲労を回復させる効果が高い「ビタミンB1」を含む食材を取り入れることをおすすめします。

ビタミンB1をたくさん含む食材は、豚肉、カレー、うなぎ、まいたけ、きな粉などです。ビタミンB1を多く含む豚肉と、ニラやにんにくなどのアリシンを含む野菜との組み合わせは、最強のスタミナ食です。

また、暑い時期は味覚も変化し、からいもの・すっぱいものが食べたくなるそうです。食欲がわく味つけや、スタミナのつく食材を取り入れて、食を基本にした夏バテ対策で夏を元気に乗り切りましょう！



頭痛や立ちくらみは、水分・塩分不足や体に熱がこもってしまったサイン。疲れもたまりやすくなるので、のどのかわきがなくてもこまめに水分補給をしています。すっぱい梅干しは塩分もとれてよいですが、食べにくいという人は、水分補給もかねた梅ジュースがおすすめです！

クリーンサービス課 安全衛生委員