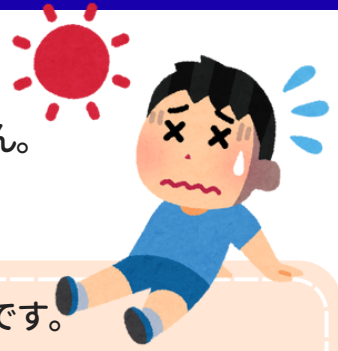


夏バテしない体作り！！

うだるような暑さが続く日本の夏。毎年この時期になると、「なんだか体がだるい」「食欲がわかない」「夜、よく眠れない」といった不調を感じる方はいらっしゃいませんか？それはもしかしたら「夏バテ」のサインかもしれません。今回は夏バテの原因と、今日から実践できる予防・改善法をご紹介します。



なぜ起こる？夏バテの主な原因

夏バテは、夏の暑さに体が適応できなくなることで起こる、様々な症状の総称です。主な原因は次の4つです。

1.自律神経の乱れ

涼しい屋内と暑い屋外を行き来することで、体温を自動で調節してくれる「自律神経」が混乱してしまいます。この乱れが、全身のだるさや疲労感につながります。

2.水分・ミネラル不足

汗をたくさんかくと、体内の水分だけでなく、カリウムなどのミネラルも失われます。これらが不足すると、脱水症状や「足がつる」、「体がだるい」といった症状を引き起こします。

3.消化機能の低下

暑いとつい、そうめんやアイスなど冷たいものばかり食べたくなりますよね。しかし、冷たいものの摂りすぎは胃腸を冷やして働きを弱めてしまい、食欲不振や消化不良を招きます。

4.睡眠不足

熱帯夜が続くと、寝苦しさから睡眠の質が低下しがちです。睡眠不足は疲労回復を妨げ、日中のだるさや集中力低下の原因となります。

今日から実践！夏バテ予防・改善のための3つのポイント

夏バテは、日々のちょっとした工夫で予防・改善できます。ぜひ生活に取り入れてみてください。

①食事で元気をチャージ！

バランスの良い食事を心がける：1日3食、ごはんなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜たっぷりの「副菜」をそろえましょう。トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、水分やカリウムが豊富で、体の熱を冷ます効果も期待できます。また、冷たいものばかりでなく温かいスープや味噌汁などを一品加えることで、胃腸の冷えを防ぎましょう。

②のどが渇く前に「こまめな水分補給」

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに水分不足の状態です。時間を決めて、こまめに水分を摂る習慣をつけましょう。たくさん汗をかいた後には、スポーツドリンクなどで失われたミネラルも補給しましょう。

③無理なく続ける「適度な運動」

適度な運動は夏バテ対策に以下のような効果があり、非常に効果的です。

- ・体温調節機能アップ自律神経が整う
- ・血行促進で疲労回復
- ・適度な疲労で質の良い睡眠をとることができる



おすすめの運動

- ・ウォーキング：20～30分程度歩いてみましょう。水中ウォーキングもおすすめ。
- ・ストレッチやヨガ：自宅でも手軽にでき、心身のリラックスにもつながります。
- ・体操教室：みんなで一緒に体を動かして、血行促進やストレス解消！

※運動する際は、必ず水分補給を行い、体調に異変を感じたら無理せず休むようにしてください。

