



めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

夏バテを防ごう

暑い夏、皆さんは食欲がなくなったり、体がだるく感じたりしていませんか。夏バテも日ごろの生活習慣を見直せばある程度予防ができます。

食事



夏でもバランスのよい食事を取ることが大切です。特に次のようなポイントに注意してみましょう。

ビタミンB1、タンパク質をしっかりと取る。

暑いと「そうめん」など、あっさりとした食事を取ってしまいます。

「だけ」という食事は、どうしても炭水化物に偏りがちとなりますので、タンパク質も忘れずに取りましょう。

ビタミンB1は、エネルギーの代

謝をスムーズにし、疲労物質を燃焼させます。夏バテ防止の強い味方です。

ビタミンB1が含まれている食品

豚肉、ウナギ、カツオ、玄米、大豆、ごま、昆布、モロヘイヤなど。

タンパク質が含まれている食品

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳など。胃腸を冷やし過ぎないようにする。

一品は温かい料理を用意しましょう。また、一日中冷えた飲み物ばかりをガブガブ飲まないようにし、水分は、一度にたくさんでなく、小まめに補給してください。

糖分が多い飲み物や菓子は、血糖値を上げて、食欲をなくす原因にもなり、ほかの大切な食品を十分取れないこととなります。糖分が多い飲み物や菓子の取り過ぎに注意しましょう。

なるべく決められた時間に、一日三食食べる。

規則正しい生活は、夏バテ防止の第一歩です。

質のよい睡眠

身体にも心にも活力を与えてくれる睡眠は、夏バテ防止の切り札です。夏の夜には、次のことを工夫しましょう。

クーラーを使用する場合は、二十八度を目安にしましょう。オフタイマーや除湿機能も上手に利用しましょう。

熱中症に注意

屋外でも室内でも起こる可能性があります。特に、乳幼児や高齢者には注意が必要です。

<予防法>

- ・水分を定期的に取り。
- ・外出時は帽子や日傘を利用する。
- ・睡眠を十分に取り、規則正しい生活をする。



クーラーを弱めにして、扇風機と併用するのもよいでしょう。直接体に風が当たらないようクーラーの風向きを天井に向け、扇風機は首ふり機能を利用しましょう。入浴は、シャワーだけでなく、ぬるめの風呂にゆったり入る方が、ほてった体を冷まし、気分もリフレッシュできます。