

# 保健管理センターだより

発行日 2022年7月

発行元 兵庫医科大学

保健管理センター

梅雨が明けて、息つく間もなくこの暑さですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回のテーマは「夏バテ」についてです。暑さもあり、「いつもより体の調子がよくないな。」と感じることもあると思います。

夏バテの予防法や食事について知り、夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテとは

夏バテとは夏の暑さによる体がだるい・食欲がない・寝不足などの体調不良の総称です。夏は室内と室外の温度差があり、自律神経に乱れが生じやすくなります。自律神経の不調により夏バテが起ります。

## 夏バテの予防のためには生活習慣が大事？！

### 睡眠

自律神経の働きを正常に保つためには、しっかりととした睡眠と休養が必要です。質の良い睡眠をとるために快適な睡眠環境を整える工夫をしましょう。

### 運動

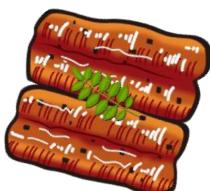
適度な運動で汗をかくと汗腺の働きが正常になります。さらに、毎日汗をかくことで暑さに身体が順応し、夏バテしにくくなります。

### 食事

不足しやすいたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを意識して摂ることが夏バテ予防に繋がります。特に糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1を、こまめに摂取しましょう。

## 夏バテの予防に効果的な食べ物

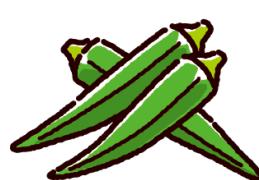
うなぎ



豚肉



オクラ



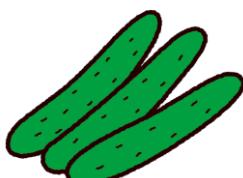
トマト



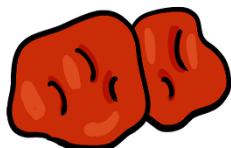
レモン



きゅうり



梅干し



うなぎ・豚肉・オクラにはビタミンB1、トマトにはリコピン、レモンにはビタミンC、きゅうりにはカリウム、梅干しにはケエン酸など、それぞれ夏バテに効果的な栄養素が多く含まれています。  
これらの食べ物を積極的に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

## 夏バテの予防になる食事方法

### ① 温かい料理を取り入れる

冷たい食べ物を食べ続けることで内臓に負担がかかり、胃腸の働きが低下することがあります。食事は温かくて消化の良いものを選ぶようにしましょう。

### ② よく噛み胃腸の負担を減らす

よく噛んで食べることは胃腸の負担を減らすと同時に、自律神経を整える効果があります。目安は一口30回噛むことです。

### ③ 食欲が増すスパイスを使う

体を温めるスパイスが代謝を促して冷房の冷えによるむくみを防いでくれると同時に、内臓が温まることで免疫力の向上も期待できます。

まだまだ暑い日が続きますが、生活習慣を整えて、夏バテ予防に効果的な食べ物を積極的に取り入れることで、夏を元気に過ごしましょう。

## 参考・引用文献

- 1) 健達ねっと. 夏バテの治し方 4選！夏バテの予防となる生活習慣と食事. <https://www.mcsq.co.jp/kentatsu/health-care/20925>. 参照 2022-7-8.