



## 夏に負けない体を作ろう！

最近疲れが  
とれなくて



食欲はあるの？  
ちゃんと眠れてる？

### 夏バテとは？

『夏の暑さにより身体が衰えた状態』を指す用語です。  
夏負け、暑気あたりなどとも言われます。  
夏に起こす体調不良の総称なので人によって出る症状は様々ですが  
倦怠感や疲労感、食欲不振が多いようです。

### 夏バテに多い症状

倦怠感

食欲不振

病気ではない  
のに何だか  
スッキリしない

気力の低下

疲労感

### ・熟睡できていない > 就寝時の室温環境を整える



睡眠時間は、季節による日の長さや連動して変動し、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化を示します。  
普段から睡眠時間が短い人は、夏季になるとさらに短くなる場合があります。

### 1日の体温変化



1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。  
明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

### 夏バテの原因で考えられるのは？

快適に眠るために

- ・エアコンはつけっぱなし (26℃～28℃)
- ・風が直接体にあたらない工夫を
- ・パジャマは長袖長ズボン (麻や綿素材)
- ・しっかり毛布を掛けて寝よう



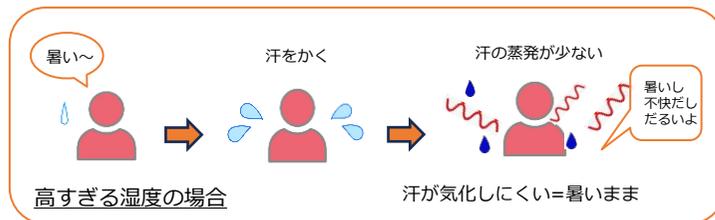
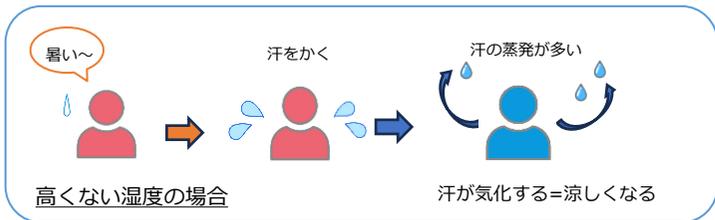
Tシャツに短パン姿  
タオルケットは掛け  
たり掛けなかったり  
で、寝ているけど  
問題あるの？

昔のように、エアコンを使わずに  
寝ていた時はそれでよかったけど  
今は冷房を効かせたまま寝てるんだ。  
冷えに対する対策をしないと  
よく眠れないよ。



### ・高い湿度により体温調節が難しくなる > 室温の湿度を調整

### ・室温と外気温の差が大きすぎる > エアコンの温度設定



### 暑すぎる屋外

7℃以上違ってくると  
疲れも大きい様だよ。  
とはいえ冷房は必要。  
上手にエアコンを  
使おうね！



### 涼しすぎる室内



- ・卓上扇風機
- ・汗拭きシート

卓上扇風機で  
対策だ！

防寒グッズも  
万全よ！

- ・カーディガン
- ・ひざ掛け
- ・厚手の靴下
- ・湯たんぽ

### 暑がり男性と寒がり女性

なんで？  
暑いじゃん

なぜ感じる温度が違うの？

寒いわよ

その差は筋肉量の違いです。  
女性に比べ筋肉量の多い男性は体の中で熱を  
たくさん作っています。  
しかし筋肉量の少ない女性は男性ほど熱を作れ  
ません。そのため寒く感じやすくなります。  
男女差の体感温度は2℃近く違うといわれ、  
人によってはもっと大きな差を感じる人もいます。

湿度が高いと本当に  
不快ですもんね！

湿度の高い場所だと  
集中して作業もしにく  
くなるよね

自律神経が乱れると体内の  
様々な機能がうまく働かず  
身体がだるい、疲れが取れ  
ないなどの症状が出やす  
くなるんじや

エアコンの快適な温度は  
人によっても、性差によっても  
違うから、それぞれ対策と  
お互いの気遣いをお願いします！

### 暑さに負けない身体を作ろう！



暑いと運動したくなくなるし、火を使う料理もしたくないのよね。



「電子レンジレシピ」と検索するだけでたくさんレシピが出てくるよ

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスを考えながら摂ろう

### 夏の食事ポイント！

**赤** 体をつくるもとになる

タンパク質  
無機質

**タンパク質**  
肉・魚・卵・豆類

**無機質**  
カルシウム・ミネラル  
乳・乳製品 海藻など

**緑** 体の調子を整えるもとになる

ビタミン  
無機質

**ビタミン**  
脂溶性ビタミン 水溶性ビタミン  
ビタミンA ビタミンB  
ビタミンD ビタミンC  
ビタミンE ビタミンK

**無機質**  
カルシウム・ミネラル  
乳・乳製品 海藻など

**黄** エネルギーのもとになる

炭水化物  
脂質

**炭水化物**  
小麦・イモ類など

**脂質**  
バターや油など

農林水産省「栄養素と食事バランスガイドとの関係」より

### 運動で汗をかく習慣をつけておこう



ヒトの体は汗をかくことで体内の熱を逃して体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの体制が付き、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能を改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険があるので避けましょう。

### 必要な栄養補給で体力をつけよう



暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体調を悪くすることがあります。夏も温かい食事をとり、冷たい物ばかり選ばないように気を付けましょう。

### 夏に特に意識して摂取したい栄養素

#### ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり疲労物質を分解する働きがあります。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。

#### ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが多く分泌されますが、この時にビタミンCが大量に消費されます。ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事からしっかりとることが必要です。

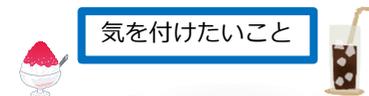


キウイは果物の中でもビタミンCが多いのよ。緑の果肉より黄色の果肉の方がさらにビタミンCも多いそうだよ。

#### タンパク質

良質なたんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことです。良質たんぱく質は、肉類、魚介類、大豆製品、卵などに多く含まれています。特におすすめなのは、鶏ささみで、良質たんぱく質を多く含み低脂肪なので夏でもさっぱりと食べられます。

### 気を付けたいこと



#### 冷たい物ばかり飲食してしまう

夏になるとどうしても冷たいものに手が伸びがちですが、結果的に胃腸の状態を悪くしたり、食欲減退につながります。

#### 食べやすい物ばかり選んでしまう

6月～8月はそうめん冷や麦を含めた乾うどん・そばの支出金額が格段に多くなります。総務省統計局「めんへの支出」より

作りやすく満腹感も得やすいですが炭水化物だけでは栄養が偏ります。「食べる」だけでなく「栄養摂取」の意識を持って食事をしましょう

#### ビタミンB1を多く含む食材



#### ビタミンCを多く含む食材



#### タンパク質を多く含む食材



食欲がないときは、胃腸を刺激して食欲を助ける香辛料や香味野菜を上手に利用するといひね



スパイスたっぷりインドカレーもだいすきです！