



夏バテに負けないからだづくり



夏バテ診断

夏バテしていませんか？まずはご自身の夏バテ危険度をチェックしてみましょう！！



- | | |
|---|--|
| ☒ 水分補給をあまりしていない | ☒ 栄養バランスが偏った食事が多い |
| ☒ 1日の大半を冷房のきいた部屋で過ごしている | ☒ 運動不足である |
| ☒ 睡眠不足である | ☒ つい冷たい飲み物や食べ物ばかり摂ってしまっている |
| ☒ 1日3食しっかり食べていない | |

あなたはいくつ当てはまりましたか？当てはまる項目が多ければ多いほど、夏バテに要注意！！
ひどくなる前に生活習慣を見直し、夏バテ対策を始めましょう！

夏バテ対策の基本

冷房設定の工夫



食事



運動



睡眠



冷房設定の工夫

外気温との温度差や、からだの冷やし過ぎが自律神経の乱れを招きます。

設定温度は28℃程度、外気温との差は5℃以内に！！

28℃！



食事

1日3食しっかり食べて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

夏は特に消耗しやすいタンパク質や、疲労回復に良いビタミンB1などを多く含む食事がおすすめです。

タンパク質



ビタミンB1



水分

体重の3%にあたる水分が失われると、脱水症状によりからだの機能が低下します。
喉が渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう。

運動

夏バテしないからだを作るには、軽い運動が効果的。

運動を継続することで、上手に汗をかけるようになり、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善します。



睡眠

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えるために睡眠は欠かせません。

質の良い睡眠のために、冷房や扇風機を上手に使い、気温や湿度を一定に保つようにしましょう。

夏バテをすると熱中症の危険も高まります。

ただの体調不良と軽く考えず、早めの対策を行うことが大切です。