



いきいき処方箋

vol.7 夏バテ

～いきいきとした毎日を送るための、ちっちゃなヒントになりますように～

それ「いまだき夏バテ」かも？

夏バテとは「身体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」などといった夏の暑さによる体調不良が原因です。いまだきの夏バテはやや複雑。その原因は人によって様々で、昔のものと違うことも。現代ならではの夏バテについて知ることが大切です。



高温多湿が夏バテを招く

増えている自律神経の乱れによる夏バテ



人の体は徐々に暑さに慣れていくようにできています。最近は気候の変動もあり、暑さに慣れていない5月くらいで猛暑日になることも…涼しい屋内にずっといるのに食欲がなくて、いつもグツタリ。でも、夏バテって、暑いからバテるんじゃないの？



あなたの夏バテはどのタイプ？

<input type="checkbox"/> エアコンの設定は 25℃以下である	冷房バテ
<input type="checkbox"/> 夜、なかなか眠れない	冷房バテ
<input type="checkbox"/> 温度、湿度の差が激しいところを行き来することが多い	冷房バテ
<input type="checkbox"/> 温かい食べ物より、冷たい食べ物、飲み物が多い	食冷えバテ
<input type="checkbox"/> 食欲がない	冷房バテ、食冷えバテ



チェックがつく項目が多いほど「いまだき夏バテ」にかかっている可能性が。対処法は裏面で！参考にしね。



いまどきの「夏バテ」対処法

冷房バテに気をつけよう

暑い屋外への出入りが多いと自律神経が乱れます。室内外の温度差が大きくならないように冷房は25度以上に設定し扇風機やサーキュレーターなどを上手く活用しましょう。



体を動かそう

ずっと寒い部屋にいと血行が悪くなったり肩がこったり、むくんだりします。いつもより少し早歩きを試してみる、ラジオ体操やストレッチなども自宅でも気軽にできる運動です。普段の生活の中で、できる運動を取り入れましょう。

夏でも湯船につかろう

体は冷房で冷え切っています。シャワーで済ませがちですが、ぬるめのお湯に最低10分程度はつかうことで心身が元気になります。

十分な睡眠を

寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの操作はやめ部屋の明かりを暗めにしましょう。夜間に十分に眠れない場合は20分程度の昼寝で補えます。



バランスの良い食事を

飲みすぎ食べ過ぎは胃や腸などの消化器機能の不調を招きます。バランスの良い食事を意識し特にビタミン類を多く含む食品を摂取して疲労回復を図りましょう。

こまめな水分補給を

冷房中も水分を忘れずに！イオン飲料の糖分摂り過ぎには注意しましょう。アルコールの多量摂取は脱水をひきおこします。

オクラとトマトのもずく酢和え



(材料2人分) おくら 4本 トマト小 1個 もずく酢 1パック

- ① 洗ったおクラの表面の産毛をあら塩でとり、へたの周りのガクをりんごの皮をむくように切ります。さっとゆでて冷水にとり水気をきり乱切りにします。
- ② トマトは食べやすい大きさにカットしておくらと一緒に器に盛りつける。
- ③ ②にもずく酢をかけて和えるだけで完成です。

さっぱり
お手軽レシピは
これ！



夏でも温かい汁物を！味噌汁はパーフェクトドリンクです！