



『夏バテ』対策で暑い夏を乗り切ろう！

7月の大雨被害にあわれた皆様にはお見舞い申し上げます。

さて、いよいよ8月に入り夏本番です。近年は暑い日が続くことから、熱中症対策は万全を期して農作業を行っているかと思えます。しかし、暑さは体力の消耗が激しく、疲労が蓄積して熱中症になり易くなることもあります。秋に向けて体調を万全に保つていく

ために『夏バテ』対策で暑い夏を乗り切りましょう！

1 まず知ろう。「夏バテ」とは？ 秋バテもあるらしい



◎ **夏バテ**とは、夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状。

暑気中り(しょきあたり)、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもある。

◎ **秋バテ**とは夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返りで、自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状。

夏バテと比べて、夏の紫外線で頭皮に負担が掛かって起きる「抜け毛」のような症状も特徴的。夏バテと同様に、体調不良や食欲不振などが代表的な症状。

自律神経系の乱れが起因？せば対策はどうするのよ？

ぬぐいっす…



くたびれた…



2 次に知ろう。「夏バテ」の原因や症状について

◎ **頭痛や吐き気、熱っぽい症状がでる。免疫力も低下。**

⇒夏の高温多湿に体が対応できず、体のだるさ、食欲低下、めまい、頭痛などの症状

◎ **室内外の温度差や高温多湿の環境による異常発汗。睡眠不足、冷たいものの摂り過ぎ。**

⇒温度差の大きい屋外と屋内の行き来による自律神経の活力やバランスが崩れや、体温調整がうまくいかない状態が続くなど。夏バテが原因で夏風邪にかかることもあります。

「自律神経」は、循環器、消化器、呼吸器などの全身のすべての臓器や組織の活動を調整し、体温の調整なども担い、活動や休憩・睡眠に最も適した全身機能になるようにしているようです。



対策は裏面に！

3 やってみよう。「夏バテ」の対策や予防するためには

◎ まずは夏バテしない生活をする事です！

☆ 食事、睡眠、運動など、**普段の生活を規則正しく送る。**

食事の工夫は大事な要素です。辛いものや酸味のあるもので食欲増進や疲労回復。

☆ **こまめな水分補給。**喉が渴いたときは既に水分が失われている状態です。

☆ **睡眠時間を十分に確保。**夏バテ対策には、夜更かしはしないなど良質な睡眠も必要です。

☆ **冷房による冷え対策。**室温と外気温との温度差を 5～6 度以内に設定が目安です。

☆ **夏の終わりの気温の変化にも注意。**暑さによる疲れが蓄積した体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず、風邪をひいたり、体重が減ってしまったりなど、体調を崩してしまうことがあります。症状は夏バテと同じですが、これが「夏バテ後遺症」や「秋バテ」と呼ばれているようです。



◎ ネバネバ料理で夏バテ防止。滋養強壮効果に期待

○ 旬の野菜は味が濃厚で美味しいだけでなく、栄養価も高いです。

特に**夏野菜には疲労回復や食欲増進効果**もあるので、暑い日々には最適のようです。

○ オクラやモロヘイヤ、ツルムラサキ、ヤマイモなどの**粘り気のある野菜は、昔から滋養強壮効果が期待**でき、夏バテ防止に良いとされています。

○ 粘り気のもと**は食物繊維のペクチン。**便秘を促し、腸内環境を整えてくれたり、つるんとした口当たりが食欲増進を助けてくれたりと、暑い日々の救世主のような存在です。



～ 夏バテに効果的な食べ物 ～

◎ 疲労回復【ビタミンB・良質タンパク質】：豚肉、うなぎ、カツオ、卵、大豆、モロヘイヤ など

◎ 疲労回復効果を高める【アリシン】：にんにく、ネギ、玉ねぎ、ニラ、らっきょう など

◎ 免疫力を高める【ビタミンC】：トマト、ゴーヤ、レモン、大葉、など

◎ 胃腸の粘膜を保護【ムチン】：ヤマイモ、納豆、オクラ、なめこ など

◎ 代謝向上・食欲増加【香辛料】：わさび、こしょう、とうがらし など



もりもり食べよう！

夏は花火大会や海水浴、お祭りなど楽しいことがいっぱい♡
夏バテや熱中症だけではなく
事故やケガにも注意して夏を満喫しましょう！

