

おなご先生^の健康アドバイス

立秋を過ぎても暑い毎日ですが、皆さん「夏バテ」で、体調を崩していませんか？夏バテは暑さによる自律神経の乱れなどが原因で、倦怠感、無気力、めまい、食欲不振、下痢・便秘などさまざまな症状が出ます。体に熱がこもって疲れ、夜の寝苦しきで十分な睡眠が取れず、また冷たい飲み物を過剰に取るため食欲がわかず、栄養不足になるからです。

夏バテを改善しよう！

夏バテを改善するには、生活のリズムを守り、食生活に気を付けることが大切です。

- 睡眠をたっぷりと…疲れてる体をやすめるには、やはり十分に睡眠を取ることが一番。
- 水分補給忘れずに…糖分の多い飲料水を避け、お茶などで補給を（糖分が多いと代謝のためにビタミンB1が失われ、疲労感や脱力感が生じやすくなる）。
- バランスの取れた食事を…食欲がないからと、あっさりとしたものばかり食べていると体力が消耗する。栄養価の高いもの、特にたんぱく質（肉、魚介、大豆製品など）、またビタミンB1（ウナギ、豚肉、大豆製品など）やビタミンC（ピーマン、パセリ、ブロッコリーなど）をしっかり取る。
- 冷房は控えめに…室内外の温度差を5度以内にして、体の変調を防止する。就寝時も冷え過ぎに注意を。

