



夏バテ予防・対策

～水分不足～

夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。

夏バテは、実は夏の終わりごろから症状がひどくなり、ひどい夏バテだと、秋～冬まで体調を崩したままということにもなりかねません。

夏の過ごし方が、一年の体調を決めるとも言われています。

★夏バテの原因★

- ×水分不足
- ×自律神経の不調
- ×胃腸の働きの悪化



★夏バテ防止のための生活習慣★

■夏バテを防止する環境

- 冷房はほどほどに
- 汗をかく
- お風呂に入る

■夏バテを防止する食事

- 火を使った料理を食べる
- 食事の品数を増やす
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！
- 水分を控えるのはNG！

※毎日の生活で、少し注意すれば、夏バテを予防することができます。

暑い夏は、冷たいジュースやビールを一気飲みしたくなるものです。しかし、それが夏バテを起こす原因になってしまうので、誘惑に負けず、上手に水分補給をするようにしましょう！！