

暑いから、最近なんだか調子が出ない・・・という皆さん。
暑いからといって、冷房の効いた室内にこもってばかりいませんか？
口にするものと言えば、そうめんやアイスクリームといった、冷たいものばかり・・・
そんな生活を続けていけば、夏バテになってしまいます。
夏の後半は、すっかり夏バテ状態の人がいるかと思えば、元気そうに見えて実は着々と
疲れが体に蓄積している“夏バテ予備軍”も多いようです。
疲れが蓄積したままだと、秋に差し掛かったあたりで、夏の疲れがドカンと出てしまいますよ。



●夏バテ対策のための賢い6つのポイント●

1. 適度に外に出て汗をかく習慣を！！



女性に多い夏バテは、外の暑さと冷房の寒さの温度差が原因で体温調節ができなくなり、だるさや疲れを感じるというもの。そこで、温度の開きを極力狭めるためにも適度に外に出て汗をかきましょう。

2. 水分とともに、ミネラルの摂取を！！



汗となってたくさんの水分が失われる分、水分は十分にとりましょう。また、汗と一緒に体に必要なミネラルも排出されるので、汗と同じ成分を含むスポーツドリンクなどを飲むのもオススメです。

3. 甘いジュースでの水分補給は×！！



汗となって失われる分、水分は十分にとる必要がありますが、糖分のあるジュースやアイスで水分補給をすると、血糖値が上がり食欲をおさえ、ますます食欲がなくなってしまうので注意しましょう。

4. 女性の大敵“冷え”は、むくみや生理痛を招く！！



冷房で体が冷えると、元に戻るまでは、時間がかかります。血液の流れが滞ってしまうので、むくみや肩こりなどいろいろな症状が出ます。また、体が冷えて、生理痛がひどくなることもあるので、女性は注意しましょう。

5. ビタミンB1を積極的に摂取！！



炭水化物をエネルギーに変える際に必要なビタミンB1は、疲労回復やだるさを取るのに役立ちます。暑い時はビタミンB1の消耗が激しく不足がちになり、疲れやすい、食欲減退、胃腸虚弱などの症状が。豚肉、うなぎ、豆腐などが効果的。

6. こまめな体温調節で冷房病を防ぐ！！



夏の冷房病は体温調節をつかさどる自律神経が上手く働かない状態です。冷房の効いた場所では長袖をはおって、暑い場所では脱ぐというように、こまめな体温調節を心がけましょう。デスクワークの人はこまめに動くように心がけましょう。

「体を動かし、汗をかき、しっかり食べる」これが最大のポイント。
外が暑いからといって、冷房のきいた部屋でゴロゴロしてはお腹も空かず、体も鍛えられません。
外で体を動かすことも大切なことです。体を動かし、汗をかいて、お腹を空かせてしっかり食べる。
これが夏バテ予防の最大のポイントです。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>