

# 夏バテにはご注意を!

暑くなり体温が上昇すると、皮膚の血管が拡張して血液が身体の表面に集まり汗を出します。温度が高くなると、汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもり疲れやすくなります。その結果、「身体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった体調不良が現れ、その症状の総称を夏バテといいます。

## 夏バテかも?チェックリスト

- 汗をかきにくい
- 冷たい飲み物・食べ物を多くとる
- 睡眠が足りてない
- 運動の習慣があまりない
- シャワーで済ますことが多い
- 空調の効いた場所に時間が長い
- 胃腸の不調がある
- 朝なんとなく調子が悪い
- 生活リズムが不規則

**結果** 6個以上 夏バテ予備軍 3~5個 要経過観察 2個以下 異常なし



## 予防・対処

生活リズムを整える

・水分補給

身体を冷やし過ぎない

適度な運動

湯船につかる

睡眠

バランスの良い食事

## 夏バテ予防に関する記念日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 7/05 穴子の日

アナゴは、淡白で脂が少ないため胃もたれしにくく、暑さで食欲が落ちる夏の滋養食としておすすめです。また、体内で合成できないEPAを多く含み、体内の免疫反応を高めてくれる働きがあります。

### 7/22 天ぷらの日

夏の暑さにバテないために、大暑であるこの時期に天ぷらを食べることで元気に過ごすという思いを込めて「天ぷらの日」が制定されました。

### 7/24 土用の丑の日

うなぎには、夏バテ防止に効果的なビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを多く含みます。特に、ビタミンB1は、疲労回復ビタミンともいわれています。うなぎ以外にも、豚肉や大豆などの豆類にも多くのビタミンB1が含まれます。

### 7/30 梅干しの日

梅干しには、疲労回復や免疫力向上、胃腸の働き促進などの効果が期待されています。

# STEP

7月号

## 夏バテにはご注意ください！

暑くなり体温が上昇すると、皮膚の血管が拡張して血液が身体の表面に集まり汗を出します。温度が高くなると、汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもり疲れやすくなります。その結果、「身体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった体調不良が現れ、その症状の総称を夏バテといいます。

### 予防・対処



生活リズムを整える



水分補給



冷やし過ぎない



適度な運動



湯船につかる



睡眠



食事バランス

### 夏バテ予防に関する記念日

#### 7/05 穴子の日

アナゴは、淡白で脂が少ないため胃もたれしにくく、暑さで食欲が落ちる夏の滋養食としておすすめです。また、体内で合成できないEPAを多く含み、体内の免疫反応を高めてくれる働きがあります。

#### 7/22 天ぷらの日

夏の暑さにバテないために、大暑であるこの時期に天ぷらを食べて元気に過ごすという思いを込めて「天ぷらの日」が制定されました。

#### 7/24 土用の丑の日

うなぎには、夏バテ防止に効果的なビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを多く含みます。特に、ビタミンB1は、疲労回復ビタミンともいわれています。うなぎ以外にも、豚肉や大豆などの豆類にも多くのビタミンB1が含まれます。

#### 7/30 梅干しの日

梅干しには、疲労回復や免疫力向上、胃腸の働き促進などの効果が期待されています。

トモホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年7月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

# STEP

7月号

## 夏バテにはご注意ください！

暑くなり体温が上昇すると、皮膚の血管が拡張して血液が身体の表面に集まり汗を出します。温度が高くなると、汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもり疲れやすくなります。その結果、「身体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった体調不良が現れ、その症状の総称を夏バテといいます。

### 予防・対処



生活リズムを整える



水分補給



冷やし過ぎない



適度な運動



湯船につかる



睡眠



食事バランス

### 夏バテ予防に関する記念日

#### 7/05 穴子の日

アナゴは、淡白で脂が少ないため胃もたれしにくく、暑さで食欲が落ちる夏の滋養食としておすすめです。また、体内で合成できないEPAを多く含み、体内の免疫反応を高めてくれる働きがあります。

#### 7/22 天ぷらの日

夏の暑さにバテないために、大暑であるこの時期に天ぷらを食べて元気に過ごすという思いを込めて「天ぷらの日」が制定されました。

#### 7/24 土用の丑の日

うなぎには、夏バテ防止に効果的なビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを多く含みます。特に、ビタミンB1は、疲労回復ビタミンともいわれています。うなぎ以外にも、豚肉や大豆などの豆類にも多くのビタミンB1が含まれます。

#### 7/30 梅干しの日

梅干しには、疲労回復や免疫力向上、胃腸の働き促進などの効果が期待されています。

トモホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年7月1日

発行：トモグループ管理栄養士会