

8月度 衛生対策 **夏を元気に乗り切ろう**

じっとしているだけでも暑さで体力を消耗するこの季節は、疲れ、だるさ、食欲低下など夏バテ症状が出てくる時期でもあります。

○×クイズで夏バテの原因と対策を知り、夏を元気に乗り切りましょう。

Q1：夏の食事は、食欲がなくても食べられるそうめんがベスト。

A1：×。そうめんだけでは、糖質やタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足して夏バテの原因になります。

対策1：少量でもバランスのとれた食事をこころがけましょう

- ・魚や肉、大豆製品で、良質の蛋白質を補給。
(かつお、ウナギ、豚肉、豆腐、納豆など)
- ・旬の野菜や香味野菜でビタミン・ミネラルを補給。
(トマト、茄子、にんにく、にら、やまのいもなど)
- ・1日1個の果物でビタミンCを補給。



Q2：水分のとりすぎは、夏バテの原因になるので控えたほうがよい。

A2：×。汗で失った水分と塩分は、しっかり補給して熱中症を予防しましょう。但し、冷たい物の取りすぎは胃腸の働きを低下させ、夏バテの原因になります。また、糖分の多いジュースの飲みすぎは血糖値を上昇させ、脳に“お腹いっぱい”の信号を送り、食欲を低下させます。

対策2：上手な水分・塩分補給

- ・食事の時は、消化力を維持するため、常温～温かい飲み物がよいでしょう。
- ・たくさん汗をかくときは、スポーツ飲料や麦茶（ナトリウム 40～80mg/100ml が含まれているもの）などを、20～30分毎にこまめに飲みましょう。
- ・デスクワーク中心のときは、糖分の入っていないお茶や水を飲みましょう

Q3：温暖化に対応するため、室内（車内）の設定温度は25℃程度が良い。

A3：×。室内外の激しい温度差(5℃以上)によって、自律神経の働きが乱れ、だるさや疲労感、頭痛などの不調がおこります。

対策3：冷房による冷えすぎを防ごう

- ・室温(車内の温度)は 28℃(外気温との差を 5～6℃以内に)に設定しましょう。
- ・入浴時は、ぬるめのお湯につかり体をあたためましょう。
- ・夜間、クーラーのつけっぱなしはやめましょう。

