

8月度 衛生対策

## 夏を元気にすごすために

「食欲がない、だるい、つかれやすい」などの夏バテは、睡眠不足、冷たいものの摂りすぎ、水分や栄養の不足、冷房など多くの原因でおこります。

夏バテを予防するためには、このような原因をつくらないことはもちろんですが、規則正しい生活を送ることが大切です。

### <夏バテ対策>

#### ①睡眠時間を十分にとって、体の疲れをとりましょう

- ・夜更かしをせず、早めに休みましょう
- ・体内時計のリズムを保つため、休日でもなるべくきまった時間に起床するよう心がけましょう
- ・寝不足の場合は、昼休みを利用して「座ったまま15分程度」の短時間の昼寝が効果的です



#### ②夏こそ栄養価の高い食事を心がけましょう

- ・焼肉などいわゆる高カロリー・スタミナ食は、暑さで弱った胃腸にとっては負担です。ビタミン(特にB群とC)やミネラル、良質のタンパク質などを含む、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう
- ・おススメ食材: 脂身の少ない肉・魚、大豆製品、卵、旬の野菜や果物
- ・クエン酸(酢・梅干し・かんきつ類の果物など)には疲労回復効果があります
- ・控えたい食材(アルコール、あぶら)



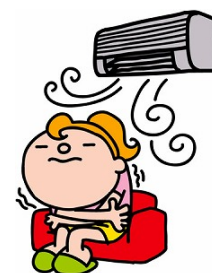
#### ③こまめな水分補給

- ・熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう
- ・糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、ビタミンB1を消費するため疲れやすくなります
- ・アルコールは脱水を招きます。夏バテしている人はお休みにしましょう



#### ④クーラーのかけすぎに注意

- ・冷気が直接当たらないようにしましょう
- ・膝から下はしっかり保温
- ・外気温との差は5℃以内(27~28℃)を目安に



#### ⑤冷たいものの摂りすぎに注意!!

- ・冷たいものは内臓を冷やすので、摂りすぎると胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなります
- ・喉が乾いた時は、冷たいものは少しづつ、何度も飲むと良いでしょう

#### ⑥適度に汗をかきましょう

- ・ぬるめのお風呂に、ジーンワリ汗をかく程度に浸かりましょう
- ・炎天下での激しい運動は良くありませんが、適度な運動で、定期的に汗をかきましょう