

～保健センターだより～

vol. 5
2017.8.1
京都造形芸術大学
保健センター



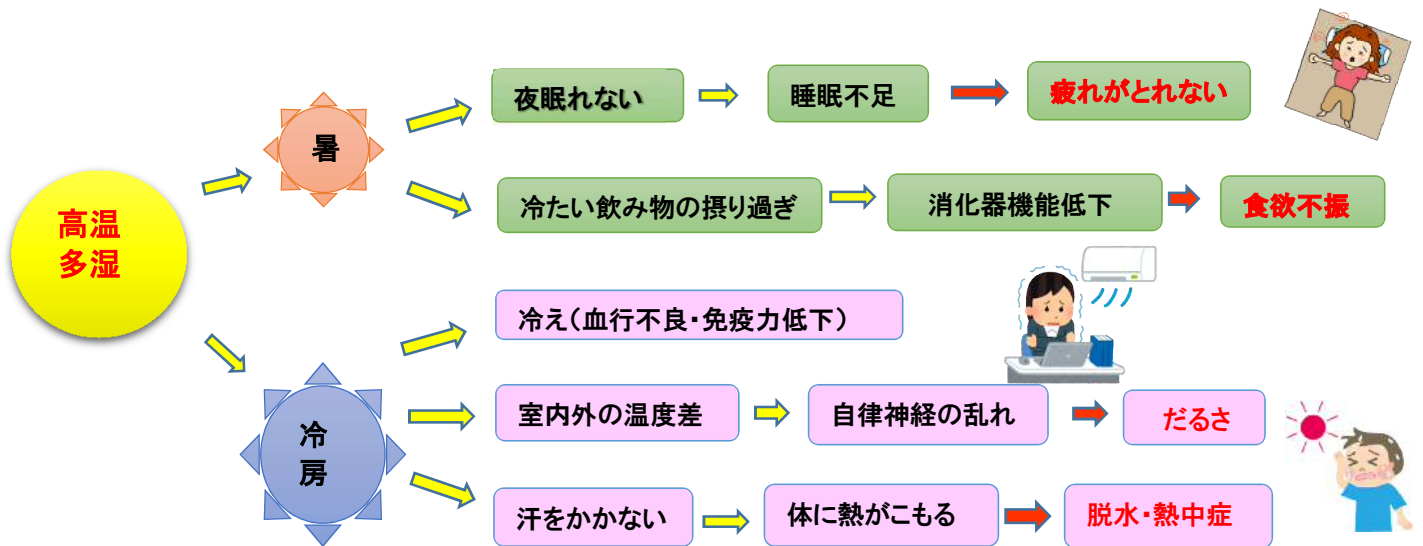
★夏バテの予防と対策について★

気温や湿度が高くなるこれからが夏本番！体がだるかったり、食欲がわかなくなったり、寝苦しかったりと不調のおこりやすい時期です。「夏バテ」と思っても勉強や仕事は目の前に。食事や日頃の生活習慣を工夫して夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテとは・・・高温多湿な日本の夏の暑さによっておこる体調不良をいい症状としては「**疲れがとれない**」「**食欲がおちる**」「**よく眠れない**」などがあります。

高温多湿の環境では体温を一定に保とうと自律神経はフル稼働することになり自律神経の乱れを生じます。また冷房による冷えや、屋外との温度差も自律神経を乱れやすくする原因となります。



夏バテチェックリスト

チェックが多いほど要注意！！

予防・改善方法

- 食欲があまりない
- 眠れない日が多い
- だるくてやる気がおきない
- そうめんなど冷たい麺ばかり食べている
- 炭酸飲料やアイスなど冷たい物ばかりとっている
- ほとんど運動をしていない

- ☆バランスのよい食生活・・・タンパク質、野菜、果物
- ☆水分補給・・・早め、こまめの水分補給
- ☆睡眠・・・エアコン活用 室温28℃ 湿度50～60%
- ☆適度な運動・・・軽く汗ばむ程度の運動

夏バテを防ぐ食品



・**ビタミンB1**は疲労回復のビタミンといわれ豚肉、たらこ、大豆などに含まれアリシンを含む食品(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ)と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

・**ビタミンC**は暑さやストレスに対する抵抗力を高めます。

・**クエン酸**は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありレモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干などに含まれます

