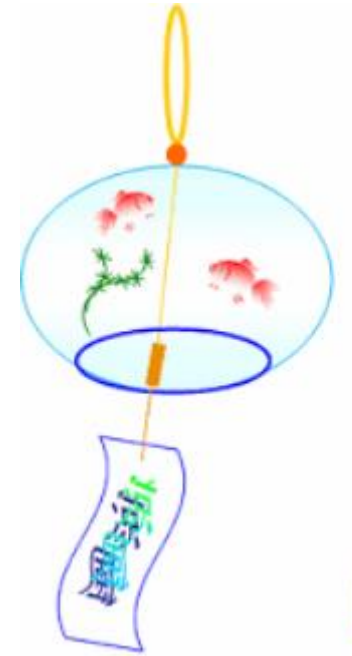


残暑を乗り切る！夏バテ予防と 対策におすすめの過ごし方



エムシーパートナーズ株式会社

この時期特有の、「元気が出ない」「疲れやすい」「なんとなく調子が悪い」「食欲がない」などの不調、いわゆる“夏バテ“に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな夏バテを防ぎ、少しでも快適に過ごすためのおすすめ生活習慣をご紹介します。

夏バテの原因とは？

自律神経の乱れです。冷房の効いた室内と高温環境の屋外では気温差が激しく、自律神経の働きが乱れてしまいます。

自律神経には、交感神経（体と心を活発に動かすときに働く神経）と副交感神経（体と心を休め、リラックスするときに働く神経）があり、2つの神経がバランスを取りながら、脳や内臓、体温など、体の様々な機能を調節しています。

そのため、自律神経の働きが乱れると調節機能がうまく働かず、疲れやすくなったり、胃腸や全身の不調が出やすくなったりします。

この他にも、・食欲の低下により、必要な栄養素が不足・発汗による水分・ミネラル不足・寝苦しきによる睡眠不足などが不調の原因と言われています。



夏バテ予防のための生活習慣

熱中症対策のためにぜひ冷房や扇風機は適切に使用していただきたいですが、屋外との温度差が大きすぎると自律神経の乱れに繋がります。冷房が効きすぎる場合は温度を上げる、風が直接あたらない場所に移動する、上着を羽織る、など、冷房環境下では体が冷えすぎないように調節してみましょう。



・質の高い睡眠をとる

夏は特に暑さにより疲労を感じやすくなります。疲労回復や自律神経を整えるためにも睡眠は欠かせません。就寝前に38度～40度のお風呂に浸かると、疲労回復や睡眠の質の向上、自律神経を整えることにも繋がるためおすすめです。



エムシーパートナーズ株式会社

MC Partners

・栄養素をバランスよく摂る

食欲がないから簡単に・・・となりがちなこの季節のお食事。

必要な栄養素が不足すると、さらに食欲低下が起こる・疲労感が増すなど
様々な不調を引き起こす原因となります。



〈夏バテ予防・疲労回復のために特にとりたい栄養素〉

たんぱく質・・・筋肉・血液・骨・皮膚など体の多くの部分を構成する重要な栄養素です。

(肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など)

ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復効果が期待できます。(豚肉・うなぎ・玄米・もち麦など)

アリシン・・・ビタミンB1の吸収を促進してくれる作用があります。(ニラ・玉ねぎ・長ネギなど)

クエン酸・・・疲労物質の乳酸を分解し、疲労回復効果が期待できます。(レモンなどの柑橘類・梅干しなど)

・こまめに水分やミネラルを補給する

気温が高い夏は汗を多くかくため、より多くの水分摂取が必要です。

水分は一度に多くとるのではなく、のどの渇きを感じる前に、コップ1杯程度をこまめに補給するのがオススメです。

また、汗と一緒に体内のナトリウム・カリウムなどのミネラルも失われています。

運動や屋外の活動などで大量に汗をかいた場合は、ミネラルの補給も行いましょう。



・まとめ

1. 夏バテ防止の生活習慣
2. 質の高い睡眠をとる
3. 栄養素をバランス良く摂る

ご安全に！

