



健康コラム

発行：資質向上委員会

第23回 ～夏バテ対策～

2025年7月

Vol. 23

もしかして・・・夏バテ？

夏場に「だるい」「食欲がない」などの症状を経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できずに起こる、さまざまな体の不調のことをいいます。気がつかないうちに夏バテになっている可能性もあります。

夏バテを招く原因

- ◆室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ◆熱帯夜による睡眠不足
- ◆発汗の異常



夏バテを防ぐ7つのポイント

- ◆できるだけ生活リズムを一定にしましょう。
- ◆冷房などを利用する場合は、外との温度差が極端に大きくならないように調節しましょう。
- ◆夏は暑いと、ついシャワーで済ませてしまうかもしれませんが、就寝1時間ほど前に40度くらいのお湯で10分ほど入浴すると、眠るために最適な体温変化を促すことができます。
- ◆自律神経の働きを整え、疲労を溜めないために、規則正しく十分な睡眠をとりましょう。夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的です。
- ◆適度な運動で体力を維持しましょう。運動によって、体力向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質の向上などが期待されます。
- ◆こまめに水分・塩分などを摂りましょう。特に朝、補給しておくことで熱中症予防にも効果的です。
- ◆疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、タンパク質・ミネラル・ビタミンもしっかりとりましょう。

夏バテに効果的な栄養素と食べ物を積極的に摂取しましょう。

タンパク質	ビタミンB群	アリシン	クエン酸	ムチン
筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる	疲労回復やエネルギーの代謝を助ける	ビタミンB群の吸収を助ける	疲労物質を体外へ排出する	消化を促進し、胃粘膜を保護する
●豚肉 ●カツオ ●枝豆 など	●まぐろ ●うなぎ ●豚肉 ●卵 など	●ニンニク ●ネギ ●ニラ など	●酢 ●梅干し ●レモン など	●納豆 ●オクラ ●長いも など