



フレンド栄養学 - 夏バテ予防・回復編 -

今回はこの夏を元気に乗り切るための夏バテの予防策、食事のポイントを学んでいきましょう！

夏バテってどんな状態？

屋内外の気温差やコロナ禍によるマスク生活により熱がこもることで 体温調節が上手くできず自律神経が乱れてしまうことが原因です。

また暑さによって寝つきが悪くなり睡眠不足になったり、胃腸の働きが衰えることで食欲不振になり、水分・栄養不足が夏バテにつながることも…！



夏バテ予防は日頃の生活習慣を整えるところから！

・正しい水分補給

普通に生活しているだけでも、私たちの身体からは1日に2.5Lもの水分が失われています。そのうち飲料として補給する必要がある水分量は 1.2L であるとされています。のどが乾いた時だけでなく、こまめな水分補給が必要です。

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。



(厚生労働省 HP 参照)

運動や炎天下での作業等大量に汗をかく時は、塩分と糖分をバランス良く含み体内に効率よく吸収される **OS-1** がおすすめです。冷凍すると電解質のバランスが崩れてしまうので注意！



／いざという時のストックに／



※500ml1本 = 梅干し1個分の塩分量

学童～成人 (高齢者含む)	500～1000mL(g)/日
幼児	300～600mL(g)/日
乳児	体重1kg当たり30～50mL(g)/日

(OS-1 HP 参)

夏バテ予防の食事ポイント👉

○量より質を大切に

例えばそうめんなどの手軽な食事でも豚しゃぶをトッピングしてたんぱく質を摂ったりと、量より質を重視することで夏バテ回復に必要な栄養素をバランスよく摂取できます。

また、効率的に栄養素を摂取できる栄養ドリンクなど活用するのも○

消化に良いものや消化を助ける食材を取り入れれば、胃の負担も少なく夏バテ回復に効果的です。※冷たい食べ物は胃腸に負担がかかり悪循環に！摂りすぎ注意！

○香辛料や酸味で味にアクセントを

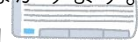
香辛料やクエン酸などいわゆる食欲を増進させてくれる食品を利用することで、食欲不振を解消し体力を回復させて夏バテを予防できます。香辛料には胃液の分泌を促す成分を含むため消化を助ける効果があります。また、梅干しなどに含まれるクエン酸は唾液の分泌を促し、消化を助ける他、疲労回復にも効果的な栄養素です。

○ビタミン B1 を積極的に摂る

糖質をエネルギーに変えたり、だるさや筋肉の疲労を緩和します。ビタミン B1 は豚肉やきのこと類納豆や枝豆、ナッツ類に多く含まれています。また、アリシンを多く含む食品（にんにくや玉ねぎ、ニラなど）と一緒に摂取すると吸収率が高まります！

・温度差 体の冷やしすぎに注意

よく聞かれるエアコンの温度基準として「28℃」がありますが、これは設定温度ではなく、**エアコンを効かせた結果、室内の温度を 28℃以下にする**ということです。また扇風機を併用することで冷たい空気が循環されて体感温度が下がるほか節電にもつながります。設定温度に固執せず、快適だと思う室内の温度まで下げて使いましょう！



・生活リズムを整えて質の良い睡眠を

実は**夏場の熱中症の約 4 割は夜間**に起きていられると言われています。

空調管理を行うほか、脱水を予防するために入浴前後や睡眠前に、コップ 1 杯程度の水を飲むと良いでしょう。

カフェインやアルコールが含まれた飲み物は利尿作用があり夜中のトイレで安眠が妨げられるだけでなく脱水症状にもつながるため注意！

また、夏場はシャワーで済ませてしまうことも多いかと思いますが、湯船につかって体の芯から温めてあげると自律神経も整いやすく、睡眠の質向上にもつながります

就寝前の一杯で
脱水予防！

