

の・び・の・び

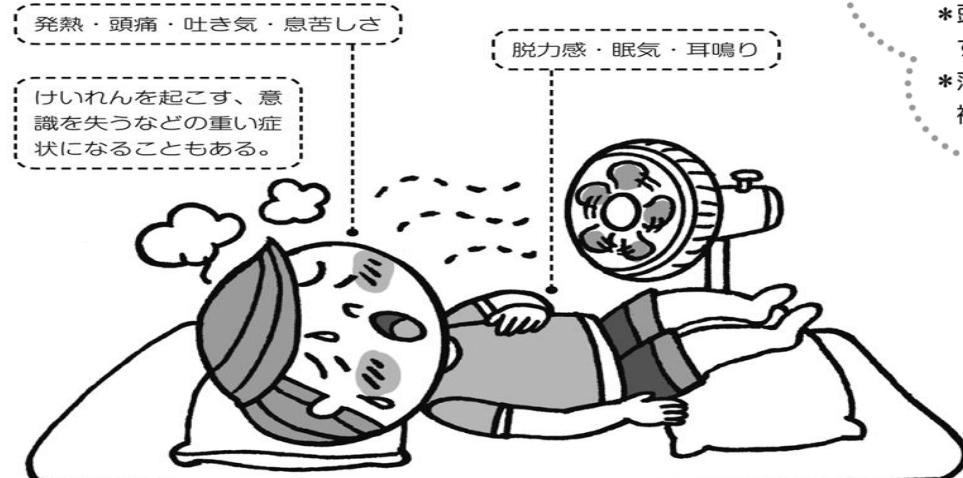
夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で冷たい食べ物を食べることが多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、たくさんの汗をかくことで水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩すことが多いです。

★ 夏バテ予備軍 チェックリスト ★

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとっている
- 野菜をほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

熱中症に要注意



予防チェックリスト

- 室内環境を整える(扇風機・エアコン)。
- 暑い昼間の外出はなるべく避ける。
- 戸外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服を着て、日陰で遊ぶなど、気をつけましょう。



●夏バテストップ！ お家でできる予防法●

- ・普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつける
- ・水分補給は麦茶がおすすめ
- ・室内で過ごす時は、冷房は28°C前後、寝る時はタイマー設定をする
- ・夏野菜は、体を冷やしてくれるので、いっぱい食べる
- 味噌汁も夏の疲れた胃腸にはピッタリ



あうすでケア

- * 衣服を緩めて、涼しいところに寝かせましょう。
- * 足を少し高めにします。
- * 室内を清潔に保ち、適温適湿を保ちましょう。
- * 頭・わきの下・ものの付け根など、動脈が集中するところを冷やします。
- * 薄めたスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給しましょう。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

