

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

いよいよ夏本番。気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！

夏バテ

夏バテとは、暑さによる「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの体調不良のことをいいます。この状況に加え、冷房の使用で屋内と屋外の温度差が激しいと、体温を調節している自律神経系の働きが乱れるため、夏バテが長引いてしまうこともあります。また、夏バテにより体温上昇や脱水症状から熱中症につながり命をおとすこともあるため、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

<夏バテ予防4つのポイント>

- 1: ぐっすり眠って体をしっかり休める
 - 2: 栄養バランスの良い食事をとる
 - 3: 不足しがちな水分をしっかり補給する
 - 4: 軽い運動をして汗をかきやすい体にする
- ※今月号では食事と睡眠について説明します

快眠のコツ

日本の夏のように、高温多湿で汗も蒸発しにくい状態だと、体の深い部分の体温をうまく下げられず、なかなか眠ることができません。眠ることは疲れをとるのにとっても大切です。睡眠リズムを整え、寝やすい環境を作りましょう。

1:生活リズムを作る



朝に太陽の光を浴びることや朝ご飯を必ず食べるなど、生活のリズムつくりましょう



2:適度な運動をする



ストレッチや散歩などの軽い運動をしましょう

3:ぬるめのお風呂に入る



寝る2~3時間前に38~40度のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう

4:吸湿性・通気性の良い寝具を選ぶ



通気性の良い綿や麻の素材がオススメです
冷却触感の寝具もいいでしょう
枕は吸湿性の良いそばがらや、通気性の良いパイプ枕がオススメです

5:冷房と扇風機をうまく使う



「節電のためにエアコンは使わない」では睡眠中に熱中症になってしまう場合があります
エアコンの温度は28度程度に設定し、扇風機も使って涼しい風が部屋の中に戻るようにしましょう



食べ物で夏バテを予防しよう!



暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。
また、キュウリやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

1: バランスよく、3食きちんと食べましょう

①主食・副菜・主菜・乳製品・果物を組み合わせて食べましょう

	働き	料理例
主食	主に炭水化物の供給源	ごはん、おにぎり、パン、うどん、そば、スパゲッティー など
副菜	主にビタミン・ミネラルなどの供給源	野菜サラダ、ひじきの煮物、煮豆、野菜の煮物、野菜炒め、いもの煮っころがし など
主菜	主にタンパク質の供給源	焼き魚、魚の天ぷら、お刺身、ハンバーグ、豚肉のしょうが焼き、目玉焼き など
牛乳乳製品	主にカルシウムの供給源	牛乳、チーズ、ヨーグルト など
果物	主にビタミンやカリウムの供給源	みかん、リンゴ、柿、ナシ、ブドウ など

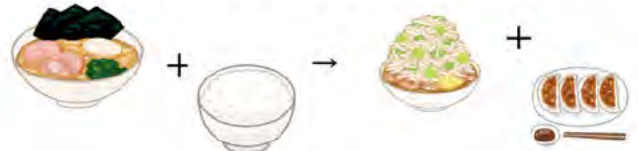
<農林水産省：栄養素と食事のバランスガイドとの関係 参照>

②夏場選びがちなものを変えてみよう!

・蕎麦のみ → 月見そば+おひたし



・ラーメン+ライス → 野菜ラーメン+餃子



夏場は手軽でさっぱりとしたものを選びがちですが、冷たいものばかりでは体が冷えすぎて血の流れが悪くなり、体調不良を引き起こします

2: 積極的にとりたい栄養素

タンパク質	ビタミンB1	ビタミンA	ビタミンC
体を作るエネルギー源 夏は消耗しやすいため、適宜補給が必要	糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする	粘膜を強くし、胃の機能低下防止	体の免疫力を高め、紫外線による肌へのダメージ防止
<多く含まれる食品> 肉類・魚介類・豆類・卵・牛乳	<多く含まれる食品> 豚肉・うなぎ・豆類	<多く含まれる食品> ニンジン・レバー・ほうれん草	<多く含まれる食品> アセロラ・オレンジ・レモン

<全国健康保険協会：お役立ち情報 参照>

クエン酸

エネルギーを作る手助けをする働きがあり、疲労回復に役立つ

<多く含まれる食品>
レモン・グレープフルーツ・梅干し・お酢



アリシン

ビタミンB1を吸収しやすくする

<多く含まれる食品>
玉ねぎ・ニンニク・ネギ



★編集後記★

はじめまして。
4月から国保組合で保健師として働いている進藤と申します。
私は北海道出身なので、上京した時には東京の暑さに本当に驚きました。
でも東京の夏はお祭りや花火大会、ビアガーデンがいろいろなところで開催されていてとても楽しいですね。
皆様も夏を楽しみながら暑さを乗り切りましょう!