

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

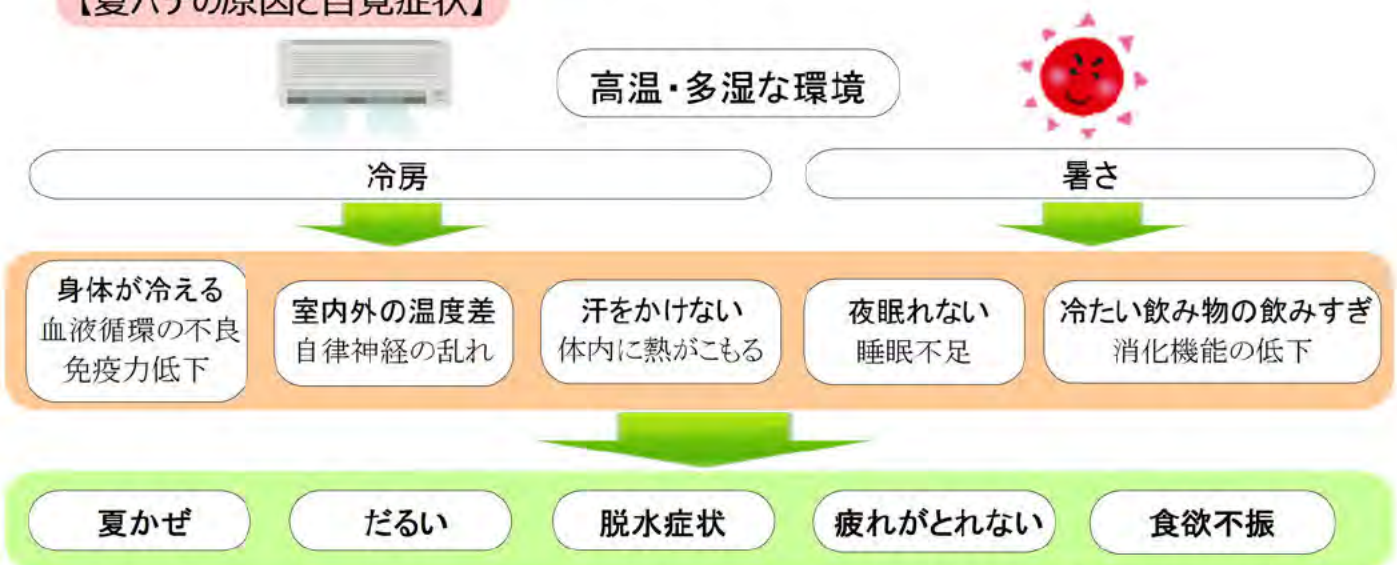
新宿区北新宿1-8-16

夏バテ いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、疲れがたまりやすい、食欲がなくなることはありませんか。特にこれといった病気ではないのに、身体の不調が続く夏バテ。対策をしっかりと行って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

なぜ起こる？原因は1つではない！

★ 夏バテとは高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。血流や臓器のはたらきをコントロールする自律神経が乱れることで、疲労感・だるさ・胃腸の不調などにつながります。

【夏バテの原因と自覚症状】



(味の素ホームページ(監修:稲次順子医師)参照)

もしかしたら夏バテかも！今すぐセルフチェックを

【夏バテ危険度チェック】

- ほとんど1日中エアコンのきいた部屋にいる
- 夏でもあまり汗をかかない
- 普段から運動不足だ
- 水のかわりに糖分の多い飲み物を飲む
- 欠食することが多い
- 毎日、間食する
- 外食が多い
- 食生活は加工食品が中心だ
- 昼食はそうめんなどで軽くすませることが多い
- 疲れがたまりやすい

何個あてはまるか
チェックしてみましょう！



☑チェック数が0～3個

夏バテする可能性は低いです。
この調子で健康的に過ごしましょう。

☑チェック数が4～6個

日々の生活を見直して、夏バテしない
ように心がけましょう。

☑チェック数が7個以上

夏バテです。
夏バテ対策を実践してみましょう。

夏バテ対策については裏面へ

バランスの良い食事が夏バテ防止のカギ

① 1日3食きちんと 【理想的な組み合わせ】 主食+主菜+副菜+汁物



② 6つの栄養素と多く含まれる食品

- タンパク質** からだをつくるもと
肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品
- ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする
豚肉、ウナギなど
- アリシン** ビタミンB1の吸収を高める
たまねぎ、ニラなど
- ビタミンC** 免疫力を高め、ストレスから身体を守る
キウイ、ゴーヤなど
- クエン酸** 疲労回復効果
レモン、梅干しなど
- ムチン** 消化を促進し、胃粘膜を保護する
納豆、オクラなど

〈全国健康保険協会 お役立ち情報参照〉

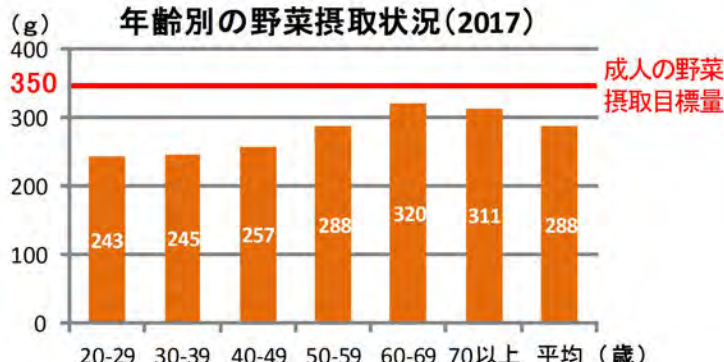
③ 旬の野菜

新鮮で味がよいうえに栄養価が高い、今が旬の夏野菜。ビタミンやミネラルなど、病気の予防に役立つ成分も豊富です。しかしながら、野菜の平均摂取量は約290gで足りていないのが現状です。

食欲が落ちる夏は、意識して野菜をとり、暑さを乗り切りましょう。



年齢別の野菜摂取状況(2017)



〈農林水産省トピックス、平成29年国民健康・栄養調査参照〉

知っておきたいその他の夏バテ対策

① 水分補給

毎日約2.5Lの水分がからだから失われています。

熱中症予防のためにも、水やお茶、スポーツドリンク等を30分～1時間ごとに飲みましょう。

治療中の方は
主治医の指示に従いましょう！



② 温度差

室内と屋外の激しい温度差は、疲れやだるさにつながります。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

③ 睡眠

疲れをとるために、ぐっすり眠ることは大切です。

エアコンや扇風機を活用し、寝室内は28℃を目安に保ちましょう。

〈全国健康保険協会 お役立ち情報参照〉

★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。オリンピック・パラリンピックまでいよいよ1年を切りましたね。実際に現地に足を運んで雰囲気を感じたい方と涼しい部屋のテレビで間近に見たい方といらっしゃると思いますが、皆さまはどちらでしょうか。これからさらに暑くなりますので、夏バテには気をつけましょう。