

夏バテ、あなたは大丈夫？

夏バテとは

夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称で、具体的には、「体がだるい」、「食欲がない」、「疲れやすい」などといった症状です。実は、医学的に夏バテという病気があるわけではありません。



どんな人がなりやすい？

- ・冷房を低い温度で設定
- ・夜更かしすることが多い
- ・入浴はシャワーだけで湯船に浸からない



自律神経の乱れ

- ・冷たい飲み物、アイスをたくさん摂る
- ・そうめんばかりなど食事内容に偏りがある



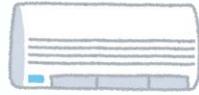
胃腸の働きの低下

夏バテの予防と対処

今すぐできる！夏バテ対策！

体を冷やさない

- 冷房の設定温度に注意
- 外出時は羽織りを用意しましょう
- 温かい飲み物やスープなども摂るよう
にしてみましょう



睡眠をしっかり取る

- 寝不足は自律神経のバランスが乱れる原因に
- 寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホから離れて、部屋を暗くしましょう



湯舟につかる

- 38℃くらいのぬるめのお湯で、20分程度の入浴を
- 就寝1時間ほど前に湯船に浸かるのがお勧め



食事はバランスよく

- 不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して摂りましょう
- スパイスなどの香辛料は食欲増進の効果が期待できます



夏バテになってしまったら・・・？

食べ物、飲み物はできるだけ常温や温かいものを

⇒体を冷やす食べ物は避け、消化吸収の良いものを選びましょう。

適度に体を動かしましょう

⇒運動により自律神経が整いやすくなります。ウォーキングやストレッチがお勧めです。

室内と屋外の気温差を5℃以内に

⇒冷風に直接当たらないように注意。靴下をはくなどして体が冷えすぎないようにしましょう。



カツオと納豆とたくあんの丼ぶり

<材料：2人分>

- かつお 150g
- しょうゆ 小さじ1
- わさび お好みで
- オクラ 4本
- たくあん 40g
- 納豆 2パック
(付属のたれ)
- 温泉卵 2個
- ごはん 360g
- 刻み海苔 お好みで
- ごま 少々



作り方

- ①かつおはお好みの大きさを角切りをし、Aであえる。
- ②オクラはさっと茹で、冷水にさらし粗熱がとれたら5mm幅の小口切りにする。たくあんは5mm角に切る。納豆は、付属のたれを入れ白くなるまでよく混ぜる。
- ③器にごはんを盛り、①②の具材をのせ、真ん中に温泉卵をのせる。ごまと刻み海苔をふりかけ出来上がり。

1人分

- エネルギー 540 Kcal
- たんぱく質 38.4 g
- 脂質 10.7 g
- 炭水化物 77.3 g
- 食塩相当量 1.9 g

(納豆は商品によって塩分等異なる場合があります。)

夏は、暑さで食欲が低下したり、冷房と外気温の温度差で体力を消耗しやすいのに対し、さっぱりした冷たいものや手軽なものを選びがちになることで栄養が不足しやすい季節と言われます。夏場の栄養不足により、だるさや疲れなど夏バテ症状が起こりやすくなるため、食事の栄養バランスや十分な休息により暑さに負けない身体づくりを日ごろから心掛けましょう。今回のレシピは、「簡単」「さっぱり」「栄養価が高い」夏バテ防止のメニューです。良質なたんぱく質を含む食品を複数使用しており、成長期のお子さんから体力や筋量の維持をしたい高齢の方まで幅広い年代の方におすすめのメニューです。