

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 夏バテ予防編～

8月号



夏本番！！暑くて食欲がなくなる、疲れがとれにくい…  
そういったことはありませんか？今回は夏バテの予防策についてお話しします。

## 夏バテってなに？

夏特有の「高温多湿の環境」が引き起こす体調不良の総称です。

体内の水分・ミネラル不足…**脱水症状**

暑さによる食欲の低下…**栄養不足**

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…**自律神経の乱れ**

疲労感  
だるさ  
胃腸の不調

でも、どうすれば防げるのかわからない！

## ～夏バテ防止策～

### 食事

- \*1日3食きちんと摂る
- \*麺類等の食品に偏らない
- \*野菜などから  
**ビタミン、ミネラル**補給
- \*水分は**早め・こまめ**



### 睡眠

- \*睡眠をしっかりとる
- 睡眠の質を上げる工夫
- \*冷房・扇風機は  
タイマーを活用し**身体を  
冷やしすぎないように**



### 運動

- \***軽く汗ばむ程度**の  
運動を**15~20分**行う
- 発汗することで  
自律神経を整えたり  
汗をかきやすくする



## コラム

体調が悪くなったら・・・消化にいい食べ物を！

### 消化にいいもの



やわらかいごはん



柔らかく煮た野菜



鮭・鯛・タラ  
などの白身魚



ヨーグルト

### 消化に悪いもの



お茶漬け



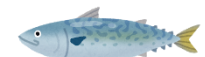
パン



生野菜や  
食物繊維が豊富なもの



ソーセージ



脂身の多いサバなど

※消化に時間のかかる脂質・食物繊維の多い食品（野菜等）は控えめにしましょう。  
また、辛い物やカフェイン、アルコールなどの刺激物も避けましょう。