

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。