

夏バテ予防&対策で 夏を元気に過ごそう！

こんな症状が出たら夏バテかも？

疲れがとれない

体がだるい

めまい

頭痛

立ちくらみ

食欲不振

体が熱っぽい



夏バテ対策 <<生活編>>

冷房は
適切に

室内外での急激な温度差を経験すると、体温を調節する自律神経に負担がかかり疲労がたまります。



**エアコンの設定温度は体調等を考慮し
快適な室内温度になるように調整が必要です**

湯船に
浸かる

湯船に浸かり、汗をかいて身体を芯から温めて血行を促進しましょう。



38～40℃のお湯に 20～30 分浸かるのが効果的です

なるべく
早めの就寝を

疲れを溜めないことが一番の予防です。



暑くて寝苦しい時は氷枕を使うのがおすすめです

夏バテ対策 << 食事編 >>

✓ 1日3食バランスの良い食事を心がけましょう

栄養素の不足や食事の偏りは
疲れがたまる原因になります。



✓ 水分(水やお茶)をこまめにとりましょう

一度にたくさん飲むと胃酸が薄まり
消化能力が低下してしまいます。



✓ 食べやすくなる工夫をしましょう

(1) 食欲アップ食材を活用する

香辛料

にんにく、唐辛子など



(例)

麻婆豆腐

かんきつ類

レモン、すだちなど



(例)

麺類にかける

酸味のあるもの

梅干し、お酢など



(例)

梅茶漬け

(2) 一皿で複数の栄養素を取る

(例) カレーライス



夏野菜と豚肉

を具材に

(例) 冷やし中華



卵、ハム、きゅうり、

トマトをトッピング

(例) フルーツジュース



牛乳と果物を

ミキサーにかけて

参考:「暑さに負けるな!」一般社団法人 J ミルク HP, 「夏バテ」健康サイト by アリナミン製薬 HP,

「食欲増進メニューでカッコいいカラダに近づこう!」森永製菓株式会社 HP

栄養科