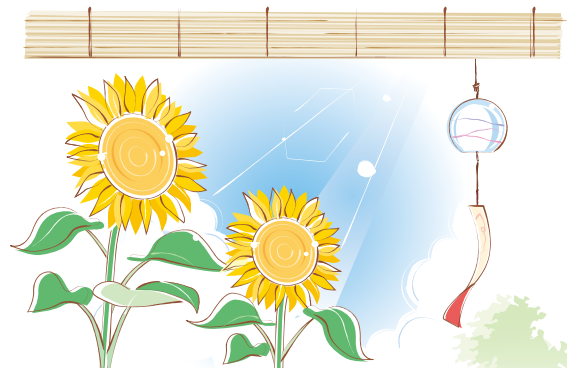


大切な家族の元氣をつくろう!

# 家族みんなでバテない夏 予防と対策

海にプールに、祭りに花火…。夏は家族揃ってのおでかけも増え、楽しい季節ではあるけれど、うだるような蒸し暑さで、大人も子どもも体に負担がかかりがち。今夏をめいっばいエンジョイできるように、今日から夏バテ予防をしていきましょう。自宅ではもちろん、外出先や移動中でも心がけを。



夏バテ危険度Check

あなたは夏バテしやすいタイプ!?

- 暑いとあっさりしたものやのどごしのいいものばかり食べてしまう
- 冷房の効いた場所に長時間いることが多い
- ビールやジュースをよく飲む
- 野菜や果物はあまり食べない
- 暑くなると肉や魚はあまり食べたくない
- 汗をかくので水分はあまりとらない
- アイスや氷をよく食べる
- 朝まで冷房をつけて眠ることが多い
- 夏の入浴はシャワーですませることが多い
- 汗をかくのであまり動かたくない

体がだるい…

食欲がない…

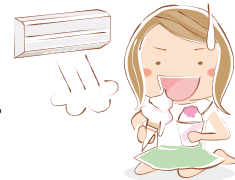
気力がない…

>> 毎夏の生活を振り返って、思い当たるものをチェック!

チェック数 7~10

**夏バテ一行さま**

夏バテ街道まっしぐら。今すぐ生活習慣の見直しを。



チェック数 3~6

**夏バテ予備軍さま**

夏バテの兆しあり。予防ポイントをおさえましょう。

チェック数 0~2

**夏バテ知らずさま**

今のところ心配はありませんが油断は禁物です。

## ● 今日から夏に負けない強い体をつくろう!

### 衣

日本の夏は高温多湿のため、かいた汗が十分蒸発できず、体に熱がこもってしまいます。それが自律神経の働きを鈍らせ、体温調節や水分調節ができなくなり夏バテに…。

**point** 汗と熱を発散させる

- 肌にふれるものは、通気性に優れた麻素材が最適。衣類だけでなく、ソファカバーや寝具にも。
- こまめにシャワーを浴びて、汗を洗い流しましょう。下着を替えたり、濡れタオルで体をふくのも効果的。

### 食

冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎは、胃腸の働きを弱め、自律神経の不調や食欲不振に至ります。また汗は水分だけでなく、体に必要なミネラルも発散するので、脱水症や熱中症の危険も。

**point.1** 水分とミネラルを補給

- 汗で失われたミネラルを補給するミネラルウォーターや、冷たすぎない水でこまめに水分を補給しましょう。

N.G.

ビールは利尿作用があるのでかえって脱水を促します!



**point.2** 体を内側から冷やす

- ビタミンなどの栄養や水分が豊富で、体を冷やす作用のある夏野菜を食べましょう。むくみも解消します。

### 住

アスファルトやビルからの照り返し、室外機からの熱、住宅の密集化…。ヒートアイランド現象で寝苦しい熱帯夜が増加しています。睡眠不足は疲れが十分とれず、夏バテに拍車をかけます。

**point** 涼を感じる工夫を

- 夕方の打ち水や風鈴の音、涼を感じる色や素材のインテリアは体感温度をダウンさせるのにおすすめです。