

暑さに負けない！夏の体調管理

すでに30℃を超える日が出てくるなど、暑い夏はすぐ迫っています。夏になると体調不良が出やすいという方もいるかと思いますが、例えば、食欲が落ちる、ダルイ、寝つきが悪い、冷たいものや水ばかりとって胃腸の調子が悪い、空調の中で体が冷える、等これらの症状は日常生活にも影響しますよね。大事なことは夏の状況に合わせた対策。特に熱中症対策の基本は「水分・栄養」補給が重要！夏の暑さに負けないための体調管理について、水分補給と栄養補給の点から見てみましょう。

夏の特徴



気温上昇
日照時間長い
発汗量増加
...etc

夏対策

体感温度
クーラー
涼しい衣類

熱中症
対策
水分補給

貧血
対策も
栄養補給

生活
リズム
規則正しく

しっかりとろう！水分補給 & 栄養補給

水分の出納

:1杯200ml

排出量

・呼気 300ml

・尿 1000~1500ml

・便 100ml

・汗 皮膚から蒸発する汗(見えない汗)

活動による汗(見える汗) ml

摂取量

・飲料 ml

・食物 1000ml

・代謝水 300ml

- ・飲料からの水分は1日最低1.2L+汗をかく分
- ・マスクをしていると熱がこもりやすく、熱中症対策には冷たい水分の補給が効果的！
- ・利尿作用のあるお茶やコーヒーは休暇タイムに。日常の水分は水、麦茶などノンカフェイン飲料を

状況別おすすめ食材

・「食欲が落ちる」・・・食欲増進

香辛料:唐辛子、わさび、からし、こしょう

柑橘類:ゆず、レモン、すだち

香味野菜:しょうが、にんにく、ねぎ

酸味:梅干し、お酢

・「食事が偏る(麺等)」・・・バランスを意識で追加

たんぱく質:卵、豆腐、豚しゃぶ

野菜:トマト、オクラ、きゅうり(夏野菜)

・熱中症対策！水分&塩分を食事からも

みそ汁、スープ

ミルク味噌汁

【作り方】

【材料】 (2人分)

じゃがいも 1/2個
人参 1/4本
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/6P
あさり(冷凍) 1/6本
油 適宜
和風だし 200ml
味噌 大さじ1
牛乳 250ml

1 野菜は食べやすい大きさに切る

2 鍋に油をしいて、1の野菜とあさを炒める

3 全体に油がまわったら、だし汁を入れて柔らかくなるまで煮る

4 3に味噌を溶く

5 牛乳を入れて沸騰しない程度に沸かす

- ・水分と塩分の補給に朝に汁物を飲むがおすすめ！
- ・あさは貧血予防の鉄分補給にもなります★
- ・味噌は発酵食品で、習慣的にとると腸の状態をよくすることにも効果的です。

