

皆さんこんにちは(^_^) まだまだジメジメとした気候が続きますね…。洗濯物が乾きづらいので、イライラしていませんか？そして、ジメジメした梅雨が終われば、今度は暑～～～い夏がやってきます…。今年は何度まで気温が上昇していくか怖いですが(ー ー)そんな暑い夏を乗りきるためには何ができるでしょう！？夏バテしないように楽しい夏を過ごしたいですね！！今回は、夏バテ防止と、夏にも起こる身体の冷えについてです(^_^)♪

夏バテは1年の体調を決める！？

夏は疲れがたまりやすい季節です。暑いから、ついつい麺類などの簡単な食事で済ませたり、冷たい飲み物を沢山摂ったりしてしまいがちになります。さらに、暑くてぐっすり眠れないということも…。偏った食事や、涼しい中で過ごす環境などで疲れがたまりやすく、夏バテになりやすいようです。夏バテは実は、夏の終わりごろから症状がひどくなりがちになるといわれています。そのため、秋～冬まで体調を崩しやすいくらいということがあるようです。そのため、夏の過ごし方が1年の体調を決めると言っても大げさではないようです。夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル、タンパク質などの不足と冷房による自律神経の乱れによって起こりやすくなります。夏バテにならないよう生活習慣を気をつけていきましょう(*^^)v

夏バテを予防する生活習慣

- 1) 火を使った料理を食べる
冷房により身体が冷えやすいので、煮物、汁物などの温かい料理を食べるようにしましょう。
- 2) 食事の品目を増やす
食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちになるため、栄養不足で、疲れがひどくなることがあるようです。野菜をしっかり摂って栄養のバランスの良い食事をしましょう。
- 3) 冷たいジュースやビールなどの飲みすぎに注意！
ビールのおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があり水分補給にはならないようです。また、冷たいものは胃腸の動きを低下させるので、冷たいものの摂りすぎに注意して下さい。
- 4) 冷房はほどほどに
暑い夏、冷房のきいた部屋で過ごす方は少なくないと思います。身体の冷えにつながるので、冷房の温度は高めめに設定し、夜はタイマーをかけた寝るようにしましょう。また、衣服で体温調節を行いましょう。
- 5) 汗をかく
普段から汗をかかないと、暑い場所でも上手に汗がかけず、熱中症などを起こしてしまうこともあります。軽い運動や、サウナ、半身浴等で汗をかきましょう。

ほかにも、夏バテ防止にできることはたくさんあると思います。1つでも心がけておけば、夏バテ防止につながるはずですよ(〇)／

夏の身体の冷え

暑い夏、冷えとは無縁のようですが、この時期に冷えを感じている人は少なくないようです。夏は室内外の温度差が激しく、身体がその変化に追いつかなくなります。すると、自律神経が乱れ、毛細血管の動きの調節ができなくなります。血管が過度に収縮したままとなり、血液が足先まで運ばれず冷えるのです。特に仕事で、外出する機会が多いなど、1日のうちに暑い→涼しいの繰り返しをしている人は、冷えを感じやすく、夏バテを起こしやすいので、要注意です！！



冷えない身体をつくるには！？

●水分の摂り方に気をつける

胃腸を冷やさないために、常温のもの、温かい飲み物を選びましょう。冷たいものを飲む時は一口ずつ口に含んでゆっくり飲みこんで下さい。特に空腹時は冷えた飲み物をがぶ飲みするのは特に胃腸を冷やしやすいため要注意です！！

●お酢やスパイスを適度に使って血流を促し、食欲をアップ

お酢やスパイスで胃腸へ適度な刺激を与えることは血行を促進し食欲を助けます。しょうが、ニンニク、ネギ、トウガラシなどの身体を温めるスパイスを少しでも良いので、取り入れてみてください。しかし摂りすぎは、汗をかきすぎの気化熱で、身体を冷やすようなので、注意して下さい。

●食べ物以外の冷え対策を工夫する

冷えを予防するには、食はもちろん服装などを改善することも重要になってきます。重ね着や、脱いだり着たりしやすい服装で出かけるようにしましょう。夏は冷房がきいている環境が多いので、身体を冷やさないために服装で調節していきましょう！

暑い夏はもうすぐそこまで来ています。夏バテや、夏を感じる冷えを防ぐために、できることを行っていきましょう！
そして、暑さに負けず楽しい夏を過ごしてください(*^^)v

<http://www.recess.cx>
Mail: recess@ss.daa.jp
株式会社 リセス