



一人ひとりが介護予防を！

令和5年

8月号

暑い日が続くと気力と体力が奪われ、なんだか調子が悪い… もしかしたら“夏バテ”かもしれません

夏バテとは、「夏の暑さにより、からだが衰えた状態」のことを言います。

夏に起こす体調不良の総称なので、人によって起こる症状は様々です。



あなたはどのタイプ？ 食事で夏バテを防ごう！

夏は暑くて食欲がないからと、パンやそうめんだけで済ませていませんか？

夏バテしやすいと感じる方は、体に栄養が足りていないかもしれません。あなたの夏バテの症状から、夏バテの3つのタイプを確認してみましょう。

①②③のタイプ別の食事のポイントを参考にしっかりと食事を摂り、元気に過ごしましょう。

① 水分不足タイプ



- 唾液や尿の量が減った
- めまいやふらつきがある
- 頭痛がする

★食事のポイント

成人は1日に1.5ℓの飲み水が必要とされており、大量の汗をかくので、更にこまめな水分補給が必要です。食事からの水分補給は1日3食で1ℓ程度とされていて、1食でも抜いてしまうと必要な水分も不足してしまいます。1日3食しっかり食べましょう。

② 胃腸疲れタイプ



- 食欲が落ちた
- 下痢や便秘気味
- 食前や食後に胃が痛くなる
- 口内炎ができる

★食事のポイント

自律神経が乱れると胃腸の働きが弱くなります。なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜は体を冷やす作用があるので、炒める、煮る、蒸す、ゆでるなど加熱調理して食べましょう。冷たい飲み物や生野菜などを食べたときは、温かい飲み物を飲んで胃腸を温めましょう。

③ エアコン冷えタイプ



- 冷房が効いた部屋にいると気分が悪くなる
- 疲れやすい
- いつも手足が冷える

★食事のポイント

冷房が効いている室内と気温が高い屋外では寒暖差によって、体調を崩してしまうことがあります。疲労回復のために、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質と、豚肉、うなぎなどに含まれるビタミンB₁を意識して摂りましょう。