



健康づくり推進キャラクター

夏バテを防いで、夏を元気にのりきりしましょう！

問保健センター ☎ 52-4999

暑い日が続くと、疲れがとれなかったり食欲が落ちたりして、夏バテを感じることはありませんか。これから夏本番。夏バテの原因を知って、夏バテしにくい身体をつくりましょう。

◆夏バテの原因

- 自律神経の不調
人の身体は、体温を一定に保つために自律神経が働いています。夏の暑い時期は、冷房の効いた室内と気温の高い室外との温度差がはげしく、体温調節を行う自律神経の負担が大きくなり、食欲不振や頭痛、疲労感といった症状をおこします。
- 水分の不足
暑さでたくさん汗をかくと水分と一緒に体内のミネラルが失われてしまい、脱水症状をおこすことがあります。
- 栄養の不足
暑さは食欲不振の原因となります。食欲不振が続くと体力が低下し、ますます自律神経の働きが悪くなり夏バテが悪化します。



◆夏バテを予防するポイント

- ①冷房対策
エアコンを使うときは、室外との差が5度以内になるように温度を設定しましょう。エアコンの風が直接当たらないように注意して、寒さを感じたときは、衣類や膝かけなどで調整しましょう。
- ②しっかり睡眠
疲労回復や自律神経を整えて体調を改善するために睡眠はかせませません。寝苦しい夜は、冷房の除湿機能や扇風機を使用して室内の空気に流れをつくり、睡眠に適した環境を整えましょう。また、睡眠時間が短くなってしまったときは、日中に少しの昼寝をすると疲労回復に効果があります。
- ③こまめに水分補給
熱中症を予防するためには、外出時だけでなく、室内でも水やお茶をこまめに飲みましょう。ただし、冷たすぎるものは胃腸の働きを低下させてしまうため避けましょう。
- ④バランスのとれた食生活
暑さで食欲がわかないこともありますが、栄養バランスのとれた3度の食事をこころがけましょう。

*夏バテの症状が長く続き、体力の低下を感じたときは、医療機関を受診しましょう。

- ③ 仕上げに、みそを溶き入れる。
 - ② 煮立ったら、水を加えて弱火で煮汁がほとんどなくなるまで煮込む。
 - ① 鍋に干しごぼうと酒を入れて、火にかける。
- ※他の野菜(人参・れんこん・大根など)でも応用できます。

作り方

干しごぼう	(2本)300g
酒	100ml
水	300ml
みそ	大さじ1・1/3



1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.3g
カルシウム	40mg
塩分	0.4g

材料(4人分)

素材の旨味と香りが凝縮した1品です。シンプルなのに、贅沢な味わい。
ごぼうには水溶性の食物繊維が多く、コレステロールや血糖をコントロールしてくれます。

★干しごぼうのみそ煮込み★



いただきます

食生活改善推進協議会