



いよいよ夏本番です。暑い日が続き体力の消耗が激しい時期です。早寝・早起きを心がけ、しっかり3食食べて夏バテしないよう気をつけましょう。

食事と生活習慣で夏バテ予防!



「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです!



① 栄養バランスの良い食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的にとみましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

② 不足しがちな水分をしっかりと補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。



④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

気をつけよう! ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは?

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気の事です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。

高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

ペットボトル症候群を引き起こさないために、以下の事を心がけましょう。

○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にしめよう。

清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。



○水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、夏の外出時には自宅で入れたお茶などを水筒に入れて持って行きましょう。

○スポーツドリンクは2~3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効となります。



○冷やし過ぎに注意する

清涼飲料水は冷やし過ぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。