



一人ひとりが介護予防を！

7月号

夏を元気に過ごそう！～夏バテ予防～

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…
もしかしたらそんなあなたは“夏バテ”かもしれません。

●“夏バテ”ってどういうもの？

夏バテは『夏の暑さによりからだが衰えた状態』を示す用語です。
“夏負け”、“暑気あたり”などとも言われています。夏に起こす体調不良の総称なので、
人によって出る症状は様々です。

夏バテの主な症状



原因は？



●あなたに起こっているかもしれない 夏バテによる栄養不足

暑い日が続くと食欲が落ちてきたり、食欲がわかなくなることはありませんか？
これといった病気ではないのに身体の不調が続いていたら、その状態は「夏バテによる栄養不足」かもしれません。対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう。

【夏バテによる栄養不足の症状】

次の3つのタイプに当てはまりませんか？チェックしましょう。

A 冷房負けタイプ

- 夏でもたえず手足が冷える
- 冷房が効いた部屋にいと気分が悪くなる
- 肩こりや頭痛がする
- ぐっすり眠れない
- 口内炎ができる



B 胃腸疲れタイプ

- 食欲が落ちている
- すぐに横になりたくなる
- 食前や食後に胃が痛い
- 口内炎ができる



C 水分不足タイプ

- 口が渴く
- 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
- ふくらはぎを押して、白っぽい色からピンクに戻るまで時間がかかる



チェックが多いものがあなたのタイプです。
いくつかのタイプに当てはまる人もいますが、裏面の解消法を参考にして食生活を見直し、夏バテ栄養不足を解消しましょう。

3つのタイプ別 夏バテ栄養不足の解消法

A 冷房負けタイプ

- ・気温が高い屋外と冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経の調整が追いつかずに体調不良をまねいているタイプです。
- ・しっかり睡眠をとりましょう。
- ・食事は、ビタミンやミネラルを意識して摂り、体の調子を整えましょう。



冷房負けタイプ おすすめレシピ

【冷やし豚しゃぶ】

- ① きゅうりや人参、水菜、おくら、青じそなどの野菜を千切りや薄切りに切る。
- ② 鍋に水と料理酒を入れ、沸騰させたら、豚肉を色が変わるまでぐらせて、冷水にとる。
- ③ 野菜と豚肉を器に盛り、胡麻ドレッシングをかけて出来上がり！

B 胃腸疲れタイプ

- ・自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、自律神経の働きが乱れると胃腸の働きも低下します。
- ・冷たい食べ物や飲み物を控え、温かい飲み物を選んで飲んで胃腸を温めましょう。さらに、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、加熱調理をしたり、香辛料を加えることで胃腸を温めることができます。



胃腸疲れタイプ おすすめレシピ

【冬瓜(とうがん)のスープ】

- ① とうがんは一口大、しいたけは薄切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ② 鍋に①と水 200ml に対して鶏がらスープの素小さじ2杯を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらアクを取り、チューブ生姜を2~3cm 入れて冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩・コショウで味を整えて出来上がり！

C 水分不足タイプ

- ・夏は体温を下げるために大量の汗をかきます。適切な水分の補給が行われないと脱水状態になります。成人で1日1~1.5ℓの飲み水が必要と言われているので、こまめに飲みましょう。1回の水分補給でコップ1杯(約150~200ml)が目安です。
- ・食事からの水分補給は1日1ℓ程度あります。1食でも抜くと水分が不足してしまうので1日3食しっかり食べましょう。



水分不足タイプ おすすめレシピ

【すいかシャーベット】

- ① スイカは皮と種を取り除き一口大にカットする。
- ② ジッパー付きの袋にすいかとひとつまみの砂糖を入れて、しっかり閉じ、袋の上から全体が混ざるようにもみ混ぜる。
- ③ 平らにして冷凍庫で冷やし固める。
- ④ 冷凍庫から出し、常温に5~10分置いてゆるんだら、適度にほぐして出来上がり！