

夏の暑さや湿気によるストレスにより、手足がだるい、食欲不振、不眠、疲労感が強い、夏痩せ等の夏バテ症状が引き起こされます。この夏の疲れを残さないための対策は、

①休息を充分にとる

- ・睡眠を充分にとる（風通しを良くしたりエアコンで部屋を冷やしておく等の工夫を）
- ・昼寝も睡眠不足のカバーになります（昼休みに10～20分、体を横にすることで体力の消耗を防ぐことができます）



②バランスのよい食事をとる

あっさりしたもの、食べやすいものだけを食べて、食べる量自体が減ってしまうと、栄養バランスが偏りエネルギーやビタミン、ミネラルが不足して夏バテや体調を崩すリスクが高まります。

- ・タンパク質 → 肉、魚、大豆、乳製品、卵
- ・ミネラル・ビタミン → レバー、小魚、野菜、海藻
- ・よく噛んでゆっくり食べましょう

また夏バテのような症状が続くようであれば、別の病気が潜んでいる場合もあるのでドクターに相談されることをおすすめします。

すみや薬局