



残暑お見舞い申し上げます。酷暑が続いておりますが、

夏バテしていませんか？



こんな不調はありませんか？

今年の夏は異常なほど暑いですね…
連日の暑さで、「食欲がない」「体が重くてダルイ」といった症状は出ていませんか？もしかしたら夏バテかもしれません。

夏バテ症状として挙げられるのは、

- ・食欲がない
- ・身体がだるい
- ・無気力になる
- ・イライラする
- ・寝つきが悪い
- ・眠気が取れない
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢や便秘
- ・身体が火照る
- ・熱っぽい
- ・立ちくらみ
- ・手足の冷え

などその他にも様々あります。これらの症状が悪化する前に適切な対処をしましょう。

まだまだ元気な方も、予防と対策をしっかり行い今年の夏を乗り切りましょう！！

夏バテを引き起こす主な3つの原因

①体内の水分とミネラルが不足する

- 強い日差しを浴びたり、暑い環境で少し活動しただけでも汗がたくさん出て、汗と一緒に体内の水分とミネラル分が排出されます。に必要な水分とミネラルが不足してしまい、脱水症状を起こしてしまいやすくなるため、小まめな水分補給に注意しましょう。

②食欲がなくなって栄養不足になる

- 暑さのせいで胃の消化機能が低下し食欲がなくなります。栄養の吸収も悪くなるため、体に必要な栄養素が不足して体力の低下や体調不良を引き起こします。また、暑さのため冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が冷えて機能が低下するので注意が必要です。

③気温差によって自律神経が乱れる

- 暑い屋外と、エアコンの効いた室内の温度差が激しいと、体温を調節する自律神経が対応できず乱れてしまい、様々な症状が現れます。外気と室内の温度差が5～8℃に収まるように設定することが望ましいでしょう。

夏バテにならないための生活を意識しよう

夏バテ予防・解消は日常生活の中でしっかり疲れをとり、暑さに負けない体力をつけることが大事です。

睡眠

睡眠は夏バテの疲労の最も重要な要素です。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の

疲れをその日のうちに取り除きましょう。特に22時～2時の間は、成長ホルモンの分泌が活発になるため、夜更かしはなるべく避けましょう。日頃から、昼寝をとれる人は、10～15分程度とるのも効果的です。

衣服

汗をかくと、体内に熱がこもりやすいため、吸水性や通気性、速乾性に優れた素材の衣服を選びましょう。

襟元や袖口が開いているものがより良いです。外出する際は、日傘や帽子など日差しを遮るグッズなどを活用し、反対に冷房の効きすぎた場所では、薄手の羽織物を使い冷えすぎないようにしましょう。

運動

運動をすると自律神経の働きを整えるため、夏バテ予防が期待できます。

炎天下での激しい運動をすると、かえって体調を崩す可能性があるため、運動をする際は涼しい時間帯に行いましょう。運動習慣のない方は軽い体操やストレッチなどをお勧めします。

食事

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事をとりましょう。

とくに疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと入れましょう。

夏バテに打ち勝つ身体は日々の食事から

夏バテ解消のために、疲労回復の効果がある栄養素と、それらが含まれている食品を積極的に摂りましょう。

ビタミンB1

夏バテ対策に欠かせないビタミンB1です！

ビタミンB1は食品から摂取した糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の代表的な栄養素です。また、末梢神経や脳の神経を正常に保つ働きもあります。

逆に不足してしまうと、うまくエネルギーが作れなくなり、食欲不振、疲れ、だるさを引き起こしたり、イライラや集中力の低下などにもつながるのです。

気温が上昇するにつれて消費が激しくなる栄養素なので特に夏の暑い時期はしっかり摂るようにしましょう！



ビタミンB2

脂質をエネルギーに変えるのを助けます！

ビタミンB2は、脂質を燃焼させてエネルギー代謝や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に関わります。発育のビタミン、美容のビタミンと言われています。ビタミンB2を摂り過ぎると、いつもよりおしっこが黄色くなることがあります。



ビタミンC

美容とストレスには欠かせないビタミンC！

暑さや睡眠不足によってストレスを感じると、ビタミンCが消費されます。ビタミンCの補給はストレスの緩和や自律神経の安定に繋がります。また、免疫力を高め風邪を引きにくい身体を作ります。



お肉も野菜もしっかり
タコライス



材料(2~3人分)

合挽き肉 200g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
ニンニク(みじん切り) 1かけ
サラダ油(炒め用) 大さじ1/2
レタス2~3枚
チーズ 適量
ミニトマト 5~6個
ご飯

- ケチャップ 大さじ3と1/2
- ソース 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩胡椒 少々

※市販のソースを使ってもgood

- ①●の調味料を合わせておく。玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする
- ②フライパンに油をひき、弱火でにんにくを炒めて香りを立たせ、玉ねぎを加えて炒める
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉を加えて色が変わるまで炒め、●の調味料を加える
- ④汁気が少なくなるまで炒めてる
- ⑤ご飯、タコミート、チーズ、レタス、トマトを盛って出来上がり！

お盆も通常通り診療いたします！

ませ鍼灸整骨院

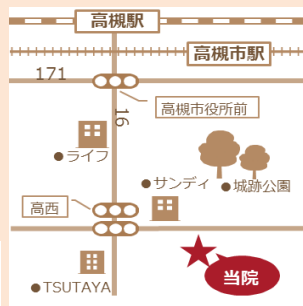
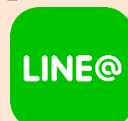
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

8072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備