

これで夏バテ解消しよう!

お疲れ様です。

暑い! 暑い! 暑い夏ぢゃ! 夏になると毎年バテているという方はおらぬか?

今年こそ対策を万全にして夏バテから逃げ切るのぢゃ! 今回は夏バテ解消の話ぢゃ。



◆夏バテはなぜ起こる? 夏バテにつながる4つの“なりがち”とオススメ対策

①偏った食事になりがち

ついつい冷たい食べ物・飲み物を多く採ってしまうため、胃腸に負担がかかり体調不良に繋がります。また、食事が麺類などに偏りがちだと栄養バランスが崩れ、体調不良につながる可能性があります。



◆夏バテ解消オススドリンク&フード

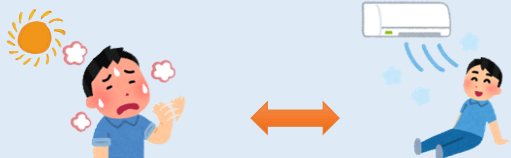
夏バテ防止にはビタミンB1とクエン酸が効果的。ビタミンB1は豚肉・大豆・ウナギ。クエン酸は酢の物や梅干しなど酸っぱいものを意識して食べましょう♪

夏バテ解消ドリンクとしては甘酒がオススメです! 飲む点滴とも呼ばれるほど栄養素が豊富な甘酒。牛乳割がオススメです♪



②自律神経が乱れやすくなりがち

暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来していると自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなります。



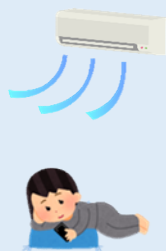
◆エアコンと同時に窓を開けて換気しよう!

室内温度と外気温度差を広げ過ぎないことが大切です。エアコン使用時に窓を少し開けて換気しましょう。コロナ対策としても効果的です♪



③運動不足になりがち

暑さからエアコンのある部屋に閉じこもることが多くなり運動不足になりがち。体力が低下すると、より外出が面倒になり、さらに運動不足になるという悪循環となります。



◆とにかくカラダを動かそう!

暑い季節なので朝夕の気温の低い時間を狙ってのウォーキングや、室内での筋トレやスクワットがおすすめです♪



④睡眠不足になりがち

暑さによる寝苦しさから睡眠不足になりやすく、快眠できないことから睡眠不足になりがちです。



◆快適睡眠には適度な運動と湯船につかりよう!

快眠には、適度な運動と体を冷やし過ぎないことが大切です。お風呂はシャワーだけではなく湯船につかると効果的です。睡眠前のストレッチも快眠効果がありますよ♪



★今月の安全衛生川柳～今月はよく似た夏バテ対策川柳が2点ありました!

夏バテは 梅ぼしおにぎり 元気だす
夏バテに 甘酒飲んで 元気出す

兵庫支店 スタッフさんの作品
神戸支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。

