

夏バテ防止

[夏バテとは?]

急激な気温の上昇に身体が対応できずに起こる**体の不調の総称**です。
 症状は、**食欲不振、疲労感、寝つきが悪い**など様々です。
 特に夏の時期は、汗をかくので水分不足や、冷たい物ばかりを食べて体を冷やす、
 栄養が偏るなどになりがちです。
 最近、寝ても疲れが取れない、日中体がだるい、食欲がわからないなど心当たりの
 ある方はもしかすると夏バテかもしれません。今一度自身の生活を見直し、
元気な身体を取り戻しましょう!!



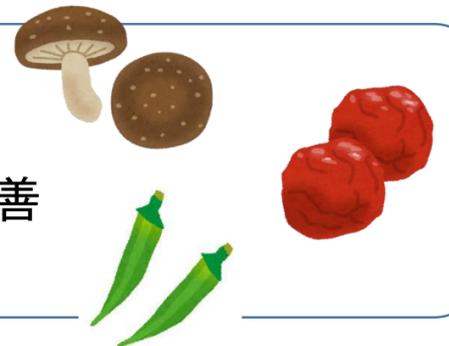
[夏バテ対策]

① バランスの良い食事を摂ろう

暑さで食欲が落ちて肉や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足し、
 疲れやすくなってしまいます。食欲がない時は**量よりも質を重視**し、様々な食べ物を
 組み合わせた食事を心がけましょう。

オススメの食事

- ウナギ、豚肉 → ビタミンB1 が豊富に含まれ疲労回復の効果あり
- 梅干し → クエン酸で疲労回復
- しいたけ → 食物繊維、ビタミンB群が豊富に含まれ体の不調を改善
- オクラ → 腸の働きを整える



② 冷たい物の摂り過ぎには注意



冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良に繋がります。
 また、アルコールには利尿作用があるため、摂取してもすぐに体外に排泄されてしまう
 ので、水分補給には適しません。



③ 適度な運動を心掛けよう



運動は体力だけでなく、自律神経のバランス調整や、睡眠の質にも関与しています。
 つまり、運動不足になると、自律神経の乱れや睡眠の質の低下を招き、疲れやすく、
 夏バテの原因になります。最近、運動不足と感じる方は、階段を使ってみたり、自転車や
 徒歩で移動したりするだけでも良い運動になります。



※当社では10分、もしくは20分のストレッチがマンツーマンで受けられます。

血液循環を良くし、代謝率アップに効果的です。

興味のある方は → <https://www.five-m.com/campaign/post-40.html>