

● 真夏に備えて、夏バテ対策!

初夏が始まり、だんだん暑くなってきましたね。そんな時に心配なのが夏バテ!!

夏バテとは、体がだるい、食欲がない、疲れやすいといった夏の暑さで起こる体の不調のこと。そのおもな原因は、自律神経の乱れにあります。

暑いときはさっぱりとした食べ物を好むなど、栄養も偏りがちに。

さらに熱帯夜でよく眠れないことも。このように、栄養や睡眠が不足すると疲労回復せず、自律神経が乱れ、さらに夏バテしやすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

● 事前に予防! 夏バテ対策



適度な運動で体力を維持する

夏バテを予防するうえで、睡眠はとても重要なものです。日中に適度な運動をすると、自律神経のバランスが整い、質のよい睡眠が得られるようになります。また筋肉が減ると、疲れやすい体になってしまうので、適度な筋トレ、運動を行いましょう。



食事は栄養バランスを意識する

食事でも栄養が偏りがちになるため、夏バテになりやすいです。バランスの取れた食事を心がけましょう。

栄養素①タンパク質

栄養素②ビタミンB1

栄養素③ビタミンC

● 栄養素を取るおすすめレシピの紹介

アジと夏野菜の焼き南蛮【管理栄養士監修】

調理時間の目安：25分

たんぱく食材：アジ、枝豆

1人分カロリー：約310kcal

詳しくは <https://www.curves.co.jp/column/391224/>



まとめ

夏バテには、運動・食事・睡眠を見直すことが大切。日中の運動は、睡眠の質も高めてくれるので一石二鳥です。日常からぜひ意識して取り組んでみましょう。