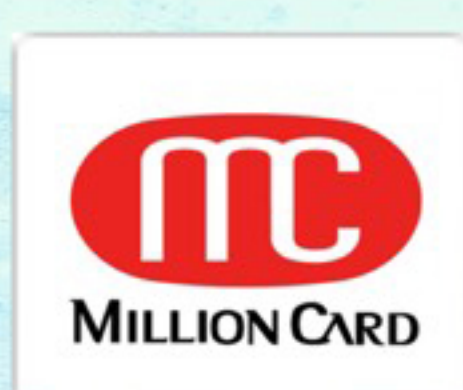
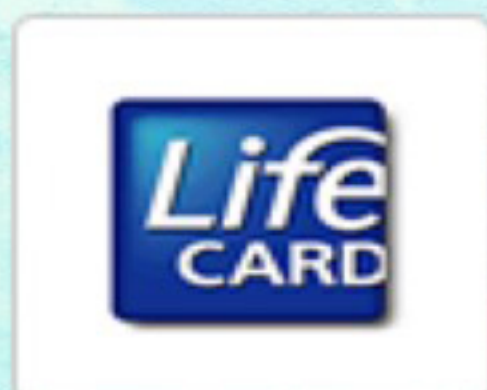
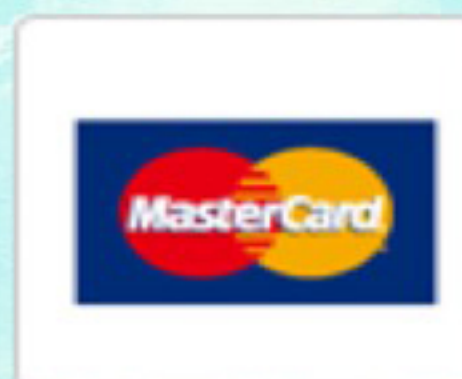




[お取扱]
クレジットカード
電子マネー



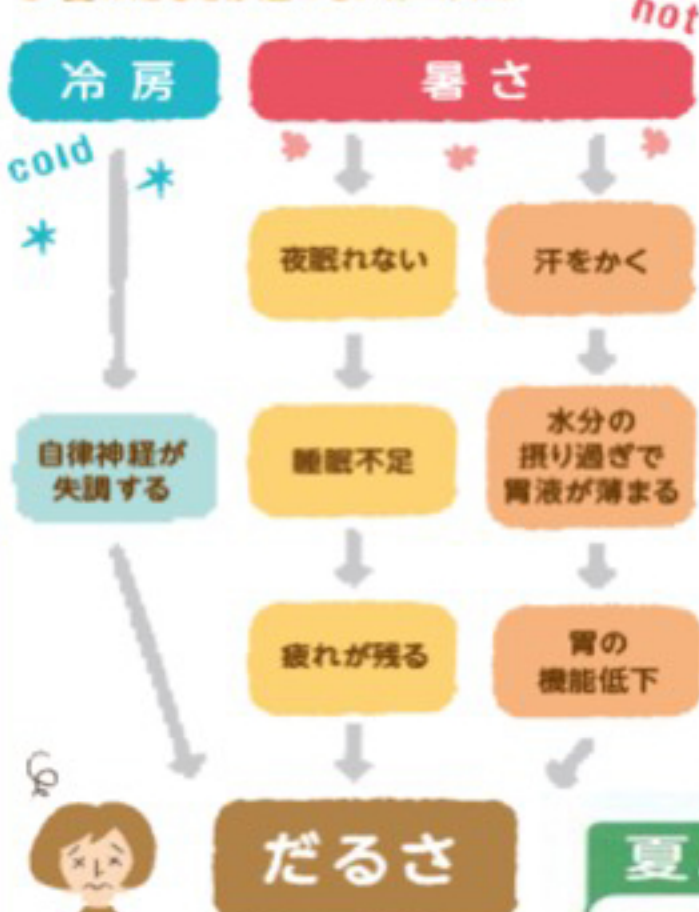
上記のロゴが記載されたクレジットカード、ならびに電子マネーで決済の受け付けができます。

夏バテとは？

「夏バテ」とは、日本特有の高温・多湿の夏の気候に負けて体力を消耗し、体がだるいなどの疲労・倦怠感、食欲不振、不調、体力低下などが現れる状態をいいます。



●夏のだるさ起こるメカニズム



十分な休養

就寝時、温度設定は28℃程度にし、直接冷風が当たらないよう注意をしましょう。



適度な運動

日中の暑い時間帯を避けての散歩など、軽い運動は身体能力をUPさせます。



規則正しい食事

1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。

夏バテチェックリスト

- check!
- ☐ 同じようなものばかり食べている
 - ☐ あっさりした食事が多くなりがち
 - ☐ 最近食が進まない
 - ☐ ジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物やビールを多く飲む
 - ☐ 冷房の設定温度が28℃以下
 - ☐ 汗をかかない
 - ☐ 暑いために寝苦しく、寝不足気味
 - ☐ 寝付けないうえ、夜遅くまで起きている
 - ☐ 疲れやすい、疲れがとれない
 - ☐ 入浴はシャワーのみ
 - ☐ ダイエットをしていないのに体重が減った
 - ☐ 胃もたれ、下痢がある

✓チェック数が0~3個
夏バテする可能性は低いです。
この調子で健康的な夏を過ごしましょう。

✓チェック数が4~6個
日々の生活を見直して、
夏バテしないように心がけましょう。

✓チェック数が7個以上
夏バテです。
夏バテ対策を実践してみましょう。

夏バテ予防

夏バテ回復の3原則

夏は疲れがたまりやすい季節ですが、暑いからと必要以上に冷房を効かせすぎたり、冷たいものを多く摂ってしまったなどといった乱れた生活習慣が夏バテを悪化させていることもあります。回復のための3原則で生活習慣を整えていきましょう。

食事からできる夏バテ予防

夏バテに効く栄養素4つ

たんぱく質

体のもととなる栄養素。血液やホルモン、体の組織になります。

ビタミンB群

栄養素の分解を助けます。食べ物を食べるだけでは、身体は栄養素を吸収できません。栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。

ミネラル

汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。代謝を助ける働きもあるため、多めに補給する必要があります。

ビタミンC

紫外線による活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。

夏バテ予防・解消に予防的な食材

うなぎ

疲労回復に欠かせないビタミンB群が豊富な夏の定番タナシな食材です。

梅干し

汗で失われた塩分やミネラルの補給としても理想的な食べ物です。

枝豆

ビタミンB群や栄養素もバランスよく含まれます。ビールのお供にどうぞ。

レバー

ビタミンB群、ミネラルが豊富な高栄養食材。貧血予防にも効果的です。

夏野菜

水分が多くミネラルが含まれた旬の緑黄色野菜は、栄養価も満点です。