

# 夏バテ解消!!

日本の夏は気温・湿度ともに高く、近年は猛暑が続いています。夏バテになる主な原因は、①体の水分やミネラル不足、②食欲低下、③冷房による自律神経のバランスの乱れです。症状として、食欲がない・体がダルイ・無気力などがあげられます。そこで、夏バテ解消策をご紹介します。

◆水分補給…汗をかいたら必ず水分を摂取し、**のどが乾く前にもこまめに摂取すること**で脱水症状や疲労を予防します。



◆食事…3食きちんと食べ、**良質なタンパク質(大豆製品・卵・肉類・魚・牛乳)**を積極的に取り、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

◆運動…適度な運動は自律神経を整え、食欲低下の予防にも有効です。**涼しい時間帯にウォーキングなどをお勧めします。**

◆冷房…冷房の設定温度と**外の温度差を±5～6度に設定**しましょう。温度管理が出来ない場合は体が冷えないように羽織るもの・ひざかけ等を準備しておくといでしょう。

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。