

# 保健だより



## 保健委員が作る保健だより第2弾は・・・

### 夏バテとその予防についてです！！

6月27日に関東甲信地域で梅雨明けが発表されてから暑い日が続いています。教室によって冷房の効きが異なるため、移動教室の多い日は体温の管理が難しいことも。そんな日々の中で、みなさんは夏バテしていませんか？今回は「夏バテ」の正体を探り、その対策について考えてみましょう!!

### そもそも「夏バテ」って何者!?

夏の暑さに体が順応できずに起こる様々な症状の総称です。「高温多湿による体力の消耗」「栄養の不足とアンバランス」「睡眠不足」「脱水」が主な要因で、その症状としては体がだるい、食欲がない、疲れやすいなどが挙げられます。



<資料提供：DYDO >

### 夏バテへの対処法は!?

夏バテを解消するためには、食事・運動・睡眠のバランスを整えることが大切です。栄養バランスの取れた食事、無理のない適度な運動、十分な睡眠が自律神経のバランスを整えてくれます。もし夏バテの症状が重いという人がいれば、市販のビタミン剤、ドリンク剤を活用してみるのもいいかもしれません。

### 夏バテになる前に、生活の中で気を付けたいことは!?

#### 1. こまめに水分補給すること。

人間の体の中にある水分は毎日2.5Lも失われます。水分が失われると、どんどん血流が悪くなり、十分な栄養や酸素が脳に供給されなくなってしまいます。

#### 2. 体の冷やし過ぎに注意すること。

体を冷やし過ぎないためには、室温25～28℃が理想的です。更に付け足すなら、外気との温度差10℃以内である場所で過ごしてほしいです。



#### 3. 睡眠をしっかりとること。

10代の私たちには、8～10時間の睡眠が必要なのです。太女生のみなさん、睡眠・・・足りていますか???

#### 4. 「1日3食」で、バランスの良い食事を心がけること。



夏バテの対策は、知っていれば誰でもできることだと思います。なので夏バテにならないためにも1～4番までのことを意識して実践してほしいです。また、これ以外にも夏バテの対策があると思います。自分なりに工夫して、自分なりの夏バテ対策をしてみてくださいね♥

## ☆夏バテに効く栄養素と食品を紹介します☆

夏バテしないためには、バランスよく栄養を摂ることが大切です。その中でも特に大事な栄養素を3つ紹介します。ぜひ、意識して摂取するようにしてみてください。

- ①**タンパク質** 筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上 ex) 豚肉、かまぼこ 等  
かまぼこはカロリーも低くて、夏休みも部活に励む運動部の方にもおすすめ！
- ②**ビタミン** 疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える ex) 野菜や果物、レバー、うなぎ 等
- ③**ミネラル** 発汗により不足しやすいものを補う ex) 牛乳、納豆、わかめなどの海藻類 等

この通り**タンパク質**、**ビタミン**、**ミネラル**の3つの栄養素の摂取が夏バテ対策には欠かせません。また、同様に**クエン酸**、**アリシン**を含む食べものも効果的です！！

- ④**クエン酸** 疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする。 ex) 梅干しやレモンなど...  
お手軽で時間がないときでもすぐ食べれるから勉強を頑張る太女生におすすめ！
- ⑤**アリシン** ビタミンb と一緒に取ることで吸収率を高め、体内での働きを活発にする。  
ex) にんにく や ねぎ など香りの強い野菜

## ☆食材の工夫で夏バテを予防しましょう☆

夏に食べたくなる物はなんですか？ 私は「冷やし中華」や「そうめん」が思い浮かびます。つるつとした喉ごしは、疲れて食欲がないときでも体が受け付けてくれますよね？？ だから私の家でも夏の定番メニューです。



- ①冷やし中華用の麺又はそうめんを袋に書かれた時間どおりに茹でます。
- ②茹でたら氷水で冷やしておき、水気を切ってお皿に盛り付けます。

- ③トッピングを工夫してみましょう。**タンパク質**なら…錦糸卵、鶏ささみ肉、かまぼこ、ハム。**ビタミン**なら…トマト、ブロッコリー、しらす干し、ごま、コーン。**ミネラル**なら…わかめ、納豆、昆布。クエン酸なら…梅干しなど。

- ④薬味やつけ汁も工夫次第で楽しめます。レモン汁、シークワサー、お酢、刻みネギ、生姜、大葉、みょうが等々



体調や気分に合わせてチョイスしてみてくださいはいかがでしょうか。

待ちに待った夏休みがやってきます。夏休みを楽しく過ごすために、そしてベストな体調で勉強ができるように、日々、体に気をつけて過ごしてください！（7月号担当 3-1:田原、樋口 2-3:井上、香川）