

朝礼用原稿

8月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【健康ニュース:暑さに負けないぞ!「夏バテ予防」】

猛暑の夏といえば「夏バテ」ですね。熱中症になったことがない方も、夏バテは経験したことがある方が多いのではないのでしょうか。「夏バテ」は、暑さに身体が適応できない状態です。「夏バテ予防のポイント」を参考に、猛暑を乗り切りましょう!

<夏バテ予防のポイント>

十分な休養、適度な運動、規則正しい生活

夏バテは、自律神経の乱れを起こしますので、生活を整えて自律神経も整えましょう。

冷房は、28 冷房除湿にし、扇風機などで風を送りましょう

外気温と室温温度の差が5 以上あると身体がその変化についてゆけず疲れます。28でも湿度が低く風があると涼しく感じます。冷たい風が身体に直接あたらないように気をつけ、着るもので上手に体温調節をしましょう。

バランスがとれた規則正しい食事

できるだけ毎食、主食(ご飯やパン、めん類)・主菜(肉や魚、大豆製品や卵)・副菜(野菜や海藻、こんにゃくやキノコ類)をそろえましょう。

特に夏バテに効果があると言われている栄養素は、次のとおりです。

【ビタミンB1を始めとするビタミン類】

夏は冷たい甘い飲み物を飲みがちですが、甘い物をエネルギーに変える時にビタミンB1が補酵素(ほこうそ)として活躍します。たくさん甘いものを摂るとビタミンB1不足になり、身体がだるくなります。豚肉(脂が少ないヒレやモモがおすすめ)、ウナギ、かつお、枝豆、大豆、そば、玄米、胚芽精米などに多く含まれています。また、人参、トマト、ピーマン、かぼちゃ、小松菜などの緑黄色野菜には、ビタミンAの元となるカロテンやその他ビタミン・ミネラルが豊富ですので、積極的に摂りましょう。

【アリシン】

ビタミンB1の吸収を高めます。ねぎ、にら、にんにく、たまねぎなどに含まれていますので、豚肉の野菜炒めなどに使用すると効果的です。

【ムチン】

弱った胃の粘膜を、ネバネバで保護します。オクラ、山いも、モロヘイヤなどに含まれます。

夏バテでうまく身体が動かないと、仕事の効率も悪くなります。生活を見直して、夏バテを予防しましょう!