



## 気持ちよく夏を乗り切る為に…

毎日、暑い中で生活していると、身体に溜まった熱を外に出せなくなって、身体が重くなったり熱っぽく感じたりします。また、エネルギーやビタミンをたくさん使うので、疲れやすくなります。

このような状態が続くことを、『夏バテ』と言います。早め早めに、予防・対策を心がけましょう。

**注意したい夏バテ症状** 身体が重い・熱っぽい・食欲がない・気力がない・めまい・むくみ・下痢・便秘

その大きな原因とは…

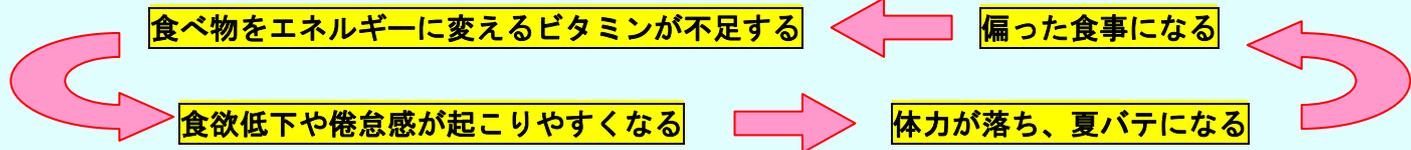


### 暑さから身を守るコツ



#### ①しっかりと食べましょう！

食欲がないからといって、きちんと食べないと、ますます体力が落ちていきます。麺類やゼリーなど手軽に食べられるもので済ませがちですが、これらは糖質に偏った食べ物です。このような食事を続けていると…



という、悪循環になってしまいます。そのため、代謝を助けるビタミンB1やミネラルの吸収を良くするクエン酸を多く含む食べ物がオススメです。

☆ビタミンB1の多いもの： 豚肉、ウナギ、ゴマ、えんどう豆、きな粉、発芽玄米

☆クエン酸の多いもの： レモンやスダチなどの柑橘類、トマト、もろみ酢



【オススメメニュー】 うな井 豚肉とゴーヤの炒め物 もろきゅう トマトジュース



#### ②水分をこまめにとりましょう！

汗をかくと、体内の水分がどんどん失われます。

起床後・食事時・運動時・入浴前後・就寝前は、意識して水分を補給しましょう。

冷たいジュースやビールは、胃腸の動きを弱めるので、かえって夏バテになってしまいます。

☆基本的には、ミネラルウォーターやお茶を飲みましょう。1回にコップ1杯(150ml)が目安です。

☆長時間の屋外作業や急な運動の前後は、身体に吸収されやすいスポーツドリンクがオススメです。

※※ 水分制限の必要な疾病にかかっている方は、主治医にご相談ください。



水の都脳神経外科病院では、入院患者様・外来患者様を対象に栄養指導・特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。