

# 夏バテなんてこわくない！！

発行日:

2020.7.20

浦和学院高校

栄養指導委員会

夏の季節になると「夏バテ」という言葉をよく、耳にしませんか？ 今回の栄養指導新聞では、「夏バテ」に関する知識や対策方法をご紹介します。

## ○夏バテとは？

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。原因としては、室内の温度と外の温度の差が大幅にあるからです。室内外の温度差によって、人間の体の自律神経が不調になってしまいます。自律神経が不調になると、体の様々な機能に影響を及ぼすため、夏バテの症状が出てくるのです。

## ○夏バテなんてこわくない！ 対策を紹介！！

### ①規則正しい生活リズム

早寝早起き、3食決まった時間にしっかり摂るなどして、夏でも規則正しい生活をできるように心がけましょう。

### ②睡眠

夏は、気温が高い日がほとんどです。その中で部活などをしていると、疲労も蓄積されやすくなってきます。疲労は睡眠中に回復するので、十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。もしも、確保できない場合は、20分の昼寝で補うと効果的です。

### ③冷房設定

人は体温調節をするときに、交感神経と副交感神経のバランスによって、体温が保たれています。温度差が大きいと、この2つの神経のバランスが崩れてしまうため、冷房の温度は、外気温との差が5度以下を目安になるように設定しましょう。

### ④水分補給

夏は多く汗をかいてしまうため、脱水症状になるリスクが非常に高いです。こまめな水分補給を心がけましょう。

2年L組 熊谷 遼季



熱中症は気温や湿度の影響で体温調節の異常が起こる病気です。痙攣が起こるだけの軽いものから死の危険がある状態まで様々ですが、気温や湿度、衣服の調節などで予防が可能です。夏バテは毎日続く暑さで食欲やストレスがかかり、倦怠感や疲労がたまることです。

### ○夏バテに効く食べ物

- ・夏野菜 ・うなぎ ・枝豆 ・パプリカ ・レバー
- ・梅干し ・レモン
- ・かまぼこ ・鶏肉 ・豚肉など



ビタミンC!



2年W組 富樫 碧依

◆ ◆ 夏を乗り越えよう! 熱中症 予防 ◆ ◆

◎夏になると熱中症になる人が多くいます。そこで熱中症にならない為にはどうしたらいいのか、熱中症予防策を教えます!

①「水分を」こまめにとる

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

②「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

③「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。



④「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

⑤「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

熱中症にならない為に水分、塩分を摂る、冷却グッズを身につける、など工夫して過ごしましょう!

<https://www.netsuzero.jp/learning/le02>

2年R組 長谷川 暖

日本人に不足している栄養分とは?!

現代の日本人に不足しているのはカルシウムとされていますが、他にも不足しているのを知っていますか?

その不足しているものとはビタミン A やビタミン B1、食物繊維が全年代必要分摂取出来ていないようです。

年代別(グラフ参照)によると成長期である7~19歳はB2、ナイアシン、ビタミンC、鉄なども必要分摂取出来ていないようです。その解決の為に食生活に着眼点を起きましょう。

肉や魚野菜などの摂取量を増やし不足分の栄養を摂取する必要があります。

参照

<https://www.tanaka-cl.or.jp/aging-topics/topics-084/>

2年H組 長谷部 聡明

ビタミンAの摂取量

