



夏の健康5ヶ条！

暑さで体力が奪われる夏。油断すると、わずか数日で疲労が蓄積して「夏バテ」につながります。

夏バテの主な原因は高温多湿による自律神経の乱れ、食欲不振、睡眠不足です。これらが短期間で体力低下・疲労蓄積を引き起こすことがあると報告されています。

食事でエネルギー補給

✓ ビタミンB1は糖質の代謝を助けて、疲労回復効果があります。

1日1.1mgが目安です。

豚肉、玄米、うなぎ、のりなどに多く含まれます。

✓ タンパク質で筋力・免疫力を維持します。1日50gが目標です。

✓ 麺類は食べやすいですが、主菜と副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。

豚肉100g



= ビタミンB1 0.9mg

毎日こまめに
補給することが効果的

睡眠の質を整える

✓ 夏場でも1日6時間以上の睡眠が必要です。

✓ 寝つきにくい夜の解決策は…

眠る1時間前に40度程度のお風呂に10～15分入ると、深部体温がちょうど下がってきて眠気が強まるという、時間差の体温調整が自然な眠りにつながります。



水分は「1日1.2～1.5リットル」が目安

✓ こまめに水分を摂ります。汗をかいたときは塩分も一緒に補給することが大切です。7月のリーフレットを読んでいただけると嬉しいです。

軽い運動で代謝をアップ

✓ 1日20～30分のウォーキングが推奨されますが、こんなに外は暑いのに難しいですね。クーラーの効いた室内で、ストレッチやラジオ体操をするだけでも血行が良くなって体がシャキッとしますよ。

✓ 体を動かすことで、夏のだるさや疲れにくさが和らいで、夜もぐっすり眠れます。

冷たいものは「一日3回まで」を目安に

✓ アイスや冷たいものの摂りすぎは胃腸機能の低下や自律神経の乱れにつながります。

✓ 1日1回は温かい汁物（味噌汁やスープなど）で内臓を労りましょう。



繰り返すと
胃腸機能に
負担がかかる
ことがあります。

アイス1つ → 胃の表面温度が2～5℃下がる

夏バテは
疲れ+冷え+栄養不足
が原因です。
ちょっとした習慣で
今年の夏を元気に
乗り切りましょう！

引用・参考文献

厚生労働省
e-ヘルスネット
WHO 身体活動ガイドライン

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！