

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など、「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。涼風の立つころになると体調を崩し病院通いをする人も少なくないとか。早めの予防対策が肝心です。

夏バテ予防の三原則

① 十分な休養

睡眠は十分に取って疲れをため込まないようにしましょう。

② 外気と体の温度差に注意

外気と体の温度差が5℃以上になると自律神経に支障をきたす恐れがあります。

エアコンは25～28℃くらいがおすすめです。

③ 規則正しい食事

1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。



夏バテ対策におすすめの栄養素、食材

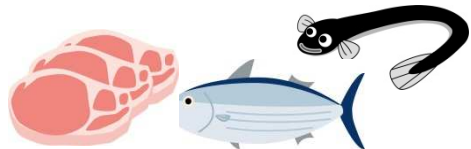
たんぱく質

しっかりした体をつくる。
肉、魚、大豆など。



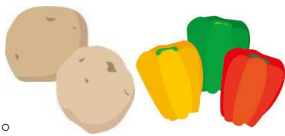
ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるために必要。
不足すると乳酸が溜まり疲れのもととなる。
豚肉、ごま、鰻、鯉、玄米など。



ビタミンC

体の抵抗力を高める。
キウイ、じゃが芋、パプリカなど。



クエン酸

クエン酸によって疲れの原因である乳酸を
排泄しやすくします。



梅干し、レモン、オレンジなど。

甘い菓子類などは胃液の分泌を抑えやすいので、間食や食事の前に多く取り過ぎないようにして下さい。また、水分や冷たい食べ物の取り過ぎは胃液を薄めたり、胃液の分泌を抑えるので程々にしましょう！！



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。