

暑い季節がやってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。毎日お仕事に精を出している皆さまに、今回は『暑さ対策!』として、夏を元気に過ごすためのコツをご紹介します。



## 暑い夏を元気に乗り切りましょう!!



### 食事で夏バテを予防しましょう!

通常私たちは、体温調節機能の働きにより、常にほぼ一定の体温を維持しています。しかし、夏の高温に体がついていけないと、食欲不振やだるさ、疲労感といった、いわゆる夏バテの症状が出てきます。今回は、体温調節機能を助け、体の疲れをとる食べ物をご紹介します。

- ① 体温調節機能を助ける食べ物 → 香辛料等の発汗作用のある物や、体の中にもった熱を冷やす効果がある食べ物
- ② 体の疲れをとる食べ物 → クエン酸など疲労物質の分解を助けたり、食欲増進に効果がある食べ物

#### ① 体温調節機能を助ける食べ物

カレー粉 唐辛子 キュウリ ナス ミョウガ  
ゴーヤ 蕎麦 カニ 昆布 豆腐 スイカ ナシ



#### ② 体の疲れをとる食べ物

梅干し レモン ネギ  
豚肉 豆類



### 熱中症に注意しましょう!

熱中症を引き起こす条件

<環境>

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

<からだ>

激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生される

暑い環境に体が充分に対応できていない

熱中症を引き起こす可能性あり!



#### 熱中症予防のポイント

- 工事現場、運動場、体育館、一般家庭の浴室、機密性の高いビルやマンションの最上階などは注意が必要です。
- 肥満、運動習慣のない人、過度の着衣を身につけている人、高齢者、二日酔い、心疾患や糖尿病のある人は特に注意が必要です。

のどが渇く前にこまめな水分の補給を心がけましょう

### チャレンジ・ザ・禁煙

やめられない、やめたくない! でも、どうして禁煙をすすめるの…?

ガンにならないために…肺がんや喉頭がん、食道がんなど様々なガンに影響があります  
循環器疾患にならないために…高血圧や狭心症、心筋梗塞の予防になります  
健康な生活のために…体調がよくなり、風邪や様々な病気にかかりにくくなります



※当事業団では、『特定保健指導』や『健康相談』、『健康教室』等を実施しておりますので、是非ご活用下さい。

《編集後記》

今月は、夏に向けたアドバイスをお届けしました。私たちスタッフは、夏バテ知らずで頑張っています。暑い日が毎日続いています、みなさんも元気にお過ごしください! スタッフ一同