

夏の高温多湿による体調不良を総じて「夏バテ」と言います。この暑い時期、室内外の温度差やクーラーの効きすぎなどにより、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼし、「夏バテ」の症状を引き起こします。

☆「夏バテ」チェック
該当する症状はないですか？

▶▶▶ からだがだるい、食欲がない、頭痛がする、
疲れがとれない、よく眠れない

1 食事 ～ ビタミンB₁で夏バテ予防～

元気にこの夏を乗り切るためには、ビタミンB₁は必要不可欠です。

暑くて食欲もあまり出ない時、そうめんなどの麺類や、ジュースやアイスクリームなどの冷たい食べ物をよく食べてはいませんか？ 麺類や冷たいものをよく食べるようになると、糖質の代謝を助けているビタミンB₁が不足し、夏バテを起こしやすくなってしまいます。

今回は、暑い夏でもさっぱりと美味しくビタミンB₁を補給できるレシピをご紹介します。

ビタミンB₁を多く含む食品



	食品名	2人分	作り方
豚肉とカラフル野菜の甘酢炒め	豚こま肉	140g	① 野菜は一口大に切る。 ② ボウルに豚こま肉とすりおろしにんにくを入れて混ぜ合わせ、かたくり粉を加えてなじませる。 ③ フライパンに油を中火で熱し、②を入れて焼く。色が変わってきたら野菜を加えて炒める。 ④ たまねぎが透き通ってきたら、④を加えて炒め合わせる。
	すりおろしにんにく	1片分	
	かたくり粉	大さじ1	
	ピーマン	30g	
	パプリカ(赤)	60g	
	パプリカ(黄)	60g	
	たまねぎ	60g	
	サラダ油	小さじ2	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	みりん	大さじ1/2	
④ 酢	大さじ1/2		
砂糖	大さじ1/2		
黒コショウ	少々		

2 睡眠 ～ 質の良い睡眠を～

まずは、規則正しい生活から始めましょう。体内時計を整えることが重要です。夜は決まった時間に布団に入り、朝は朝日を浴びて朝食を取り、リズムを整えましょう。また、夏の寝苦しい夜には、質の良い睡眠環境を整えましょう。夜間に十分な睡眠が取れない場合は、10～20分程度の昼寝で補ってもよいでしょう。



寝室の温度は28℃以下、湿度は40～60%がベスト！ エアコンや扇風機を利用して調整を。



3 運動 ～ 有酸素運動やストレッチで自律神経を整えましょう～

ウォーキングやステップ運動などの有酸素運動がおすすめです。「軽く汗ばむ」程度を目標に実施しましょう。体温調節機能や睡眠の質の改善など様々な効果が期待できます。でも、頑張り過ぎは逆効果につながります。熱中症には十分注意しながら無理なく安全に実施しましょう。

もう一つのおすすめはストレッチです。血流を改善し、リラクゼーション効果も期待できます。特に背中ストレッチは自律神経を整える効果が高いとされています。すき間時間を使って実践しましょう。

やってみよう！夏バテ予防ストレッチ

肩甲骨のストレッチ



- 1.両手の指先を肩に当てる。
- 2.肘で大きく円を描くように、ゆっくり回す。前後どちらも行い、痛みを感じる場合は中止する。

背中ストレッチ



- 1.四つん這いの姿勢で足の甲を床に着ける。
- 2.息を吐きながら背中を丸める。視線はおへそのあたりに。
- 3.吸う息で背中を反らせる。顔を斜め上に向ける。肩の力を抜いて首を伸ばす。腰の反らせすぎに注意する。

背中ストレッチ 2



- 1.両足を伸ばして座る。左足を右足のひざの外側におく。
- 2.左足の外側に右ひじをかける。そのままゆっくり上体をひねる。目線をゆっくりひねる方を見る。
- 3.左右を入れかえ、反対側も行う。

- ✓ 息を止めずに行いましょう。
- ✓ 最初は小さな動きからスタートし、徐々に動きを大きくしましょう。
- ✓ からだに違和感や痛みを感じる場合は中止しましょう。

8月の健幸イベント情報

📺 今月のおすすめ動画

いすに座って筋力アップ (約11分)

椅子に座ったままでできる筋トレのご紹介です。年代を問わず実施していただける内容です。無理にならない範囲でチャレンジしましょう！



いづか健幸ポイント説明会

いづか健幸ポイントにご参加いただける方を随時募集しています。事前にお電話にてお申し込み(説明会へのご予約)をお願いします。

日時		会場
8月5日(金)	10:00 ~ 11:30	飯塚市保健センター (穂波支所内)
	14:00 ~ 15:30	
8月7日(日)	10:00 ~ 11:30	
8月18日(木)	10:00 ~ 11:30	
	14:00 ~ 15:30	

いづか健幸ポイントご参加の皆様 データ送信や計測できない日があります

下記期間中はデータ送信や体組成計での計測ができません。早めのデータ送信をお願いします。

8月13日(土) ~
8月15日(月)まで

※コンビニのLoppiや
スマホアプリも同様です



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167 ~ 2169)