

NST 通信 vol.12

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
ようやく夏も終わりほっと一息つきたくなりますが、油断は禁物！
というのも夏バテ以外に、残暑の時期にも、「バテ」のようなものがあって
最近「残暑バテ」と言われています。

残暑バテとは、夏が終わる8月末から秋本番の10月頃にかけて残暑が原因で起こる
体調不良の事です。

今から実践したい残暑バテ対策として③つをご紹介します。
残暑バテ対策では、毎日の生活習慣を整える事が大切です。



① 睡眠環境を整える！

毎日の睡眠時間を、6～8時間ほど確保ししっかり睡眠をとりましょう。



② 適度に運動をする！

体温の低下は自律神経の乱れを招く事も。自宅で簡単にできるストレッチや30分程度の散歩など、軽めの運動を日常に取り入れましょう。



③ 栄養バランスの良い食事をする！

暑い夏は冷たい食べ物や飲み物が好まれますが、その結果胃腸に負担がかかることも…。
胃腸を労わる為にも、時には温かいスープなどの一品をプラスするように心がけましょう。
ビタミン・ミネラルが豊富な“旬な野菜”を摂取すること。

例えばカボチャやトマト、これからの季節にはサツマイモなど。

ビタミン・ミネラル類は、エネルギーの源となる炭水化物・脂質・タンパク質に加え、
代謝を助けてくれます。

☆疲れを強く感じた時にはレモンや酢の物・梅干しなど疲労回復を助けるクエン酸を豊富に含む
食材を食べるのも良いでしょう。

