

環保協発。

夏ばて予防 ～食べ物～

健康増進課 笠毛 郁江

「夏痩せした」と言う声をめっきり聞かなくなりました。しかし、今年の夏は例年とは違いそう。早くあけた梅雨と節電の影響で、過剰に暑い夏になりそうです。暑い夏を元気に乗り切るポイントを考えてみましょう。

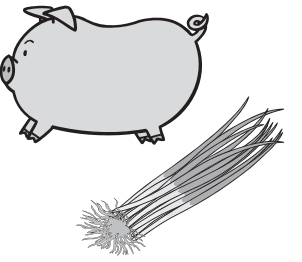
まずは上手な水分補給。人間の体は約60%が水分、一日に二・五リットルの水分が失われます。発汗量の多い夏にはさらに必要。そのため夏場は、一日二リットルの水分補給が必要で

うまく組み合わせ美味しく立ち向かおう

上手な水分補給と栄養バランス

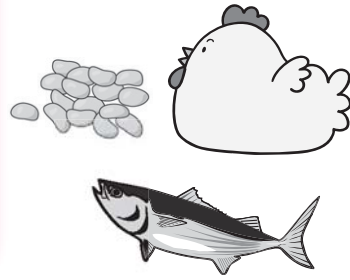
かけや暑い場所で作業する際には、あらかじめ二百五十ミリ程度の水分（イオン飲料）を取ることをお勧めします。

次に、食事のポイントです。暑い夏には体内で糖を燃焼させるビタミンB1が他の季節の二〜三倍も必要。不足する



す。一度に多量の水分を取ると消化器の負担になることもあるので、こまめに。最近ベツトボトルやマイボトルを持っている方をよく見かけます。大変良いことです。食事の時も、湯のみ一杯を目安にお茶を飲みましょう。また、おで

と体内に疲労物質がたまり夏バテを招きます。ビタミンB1が多い食品は、うなぎ、豚肉、レバー、玄米、大豆、モロヘイヤ、ほうれん草、コマなど。体内でビタミンB1の効果を高めるのがアリソン。ニンニクやニラ、葱、玉葱に



- ① 1日3食規則正しい食事（決まった時間に）
- ② よく噛んで食べる
- ③ 食後30分は休憩
- ④ 冷たいものを取り過ぎない
- ⑤ 良質のビタミン、ミネラル、たんぱく質を（麺類だけですませたりしない）

食事のポイント

含まれています。疲労回復のドリンクや錠剤に、このアリソンの名に由来するものもありますね。そして体内に溜まった疲労物質を早く代謝してくれるのがクエン酸。柑橘類や梅干、酢に含まれます。さらに、自律神経の調節を助

夏ばて予防 ～睡眠～

健康増進課 松本 玲子



夏ばて予防には、生活リズムを整えることが大切で、その中でも大事な要素の一つが

正しい睡眠で身体と心を健康に

快眠のポイント「熱放散」

睡眠です。睡眠は疲労回復だけでなく、肥満、高血圧、糖尿病などの身体面や、うつや認知症などの精神面の健康障害にも影響すると言われます。睡眠時間は八時間が理想と

か自分自分に合った睡眠時間を知り、それを規則正しく守ることが大切です。

人間は、手足から熱を放散し、体温を下げることで眠りの準備を始めます。夏場に眠れないのは、周りが暑く熱放散ができないためです。良好な睡眠を得るために、寝酒や脳の興奮（怖いテレビを見る、明るいうちへ行くなど）は避けましょう。また、十五時以降の居眠りが原因で夜眠れないことも多いため、夕方以降は眠らないように。ただし、疲労回復のために十五時までの短時間の昼寝は有効です。五十五歳未満は十五〜二十分、五十五歳以上は三十分が最適です。

睡眠障害は、心身の病気のサイン場合があります。寝つけない、熟睡感がない、眠っても日中の眠気が強い場合などは、一人で悩まず専門医を受診することをお勧めします。快眠で暑い夏を元気に乗り越えましょう。

夏の快眠ポイント

- ① 空気の対流をつくる（タイマー設定をしたクーラー、扇風機の使用）
- ② 頭を冷やす（氷枕などの使用）
- ③ 血流を良くして熱放散を促す（蒸したタオルを目の上にあてるなど）
- ④ 日中の日差しで部屋に熱がこもることを防ぐ（外出時はカーテンを閉める）

貸し出しグッズの活用を！

当協会HPに一覧

<http://www.kanhokyo.or.jp>

省エネグッズ

地域活動支援センター

サイズは縦十七・横七・高さ三センチ。



これまで、温暖化の現状やさまざまな省エネへの取り組みをご紹介してきましたが、当協会では、省エネを考えるきっかけとしてもらえるようなグッズの貸し出しを行っています。今回は、「省エネ」をテーマとしたグッズを二点ご紹介いたします。

ワットアワーメーター

本体をコンセントに接続し、エアコンや冷蔵庫、テレビ、電子レンジなど家電のプラグを本体に差し込むだけで、瞬時に消費電力量や待機電力（ワット）を測定できます。詳しくはホームページ <http://www.kanhokyo.or.jp> の一覧表をご覧ください。当協会の「環境と健康の学習ルーム」にも一部の実物を展示していますので、ぜひお立ち寄りください。

ガスや電気を使わずに、太陽熱を一点に集中させることで得られる高温を利用して、焼く・炒める・煮る・蒸すなどの調理が可能です。この他にも、温暖化の現状や、家電の賢い選び方・使い方をご紹介したパネル、子どもたちにも温暖化問題について考えてもらえるような紙芝居やDVD、温暖化や省エネを広く普及啓発するためのPR用グッズなど、さまざまなグッズを無料で貸し出ししています。詳しくはホームページ <http://www.kanhokyo.or.jp> の一覧表をご覧ください。当協会の「環境と健康の学習ルーム」にも一部の実物を展示していますので、ぜひお立ち寄りください。



最先端のオプション検査のご案内

肥満遺伝子検査

～DNAから考える肥満解消の新時代～

同じものを食べても太りやすい人とそうでない人がいます。これは一人ひとりの「体質」や「遺伝子」が異なるためです。日本人に関係が深い3種類の遺伝子（DNA）を調べて、あなたの体質をチェックしてみませんか？（隠れ肥満が心配な女性にも最適な検査です）

検査料金：6,300円（税込み）

【お申込】財団法人広島県環境保健協会 健康クリニック
電話（082）232-4857

りんご型

脂肪がたまりやすいタイプ

洋なし型

脂肪の燃焼が苦手なタイプ

バナナ型

筋肉が付きにくいタイプ