

夏の疲れについて

夏の疲れに効く！3ポイント！

夏は催し物や外出など楽しいことが多い反面、暑さが体にこたえる季節でもあります。今日は夏の疲れに効く！3ポイントをお伝えします。

① 強い味方！ビタミン！

ビタミンB1とビタミンCは夏の疲れを撃退する強い味方です。ビタミンB1は豚肉、玄米、豆類などに多く含まれます。ブタニラ炒めや豚の冷しゃぶなどがおすすめ。ビタミンCはキウイやゴーヤなどに多く含まれています。

② 快眠は疲労回復の要！

夏の夜の寝つきを良くするには‘体温を下げる’ことが大切。ずっと身体が冷えたままだと身体からの放熱が妨げられ、寝付きづらくなります。ぬるめのお湯にゆったりつかり軽いストレッチを行うことで、一度体温をあげると身体の熱が放熱され体温が下がり寝つきがよくなります。

③ 発汗してリフレッシュ！

汗をかくと自律神経の働きが良くなり、食欲不振やだるさ解消につながります。1つ手前のバス停でおりて歩く、ストレッチする…など気持ち良く汗をかきましょう。日中など日差しの強い中での運動には注意してください。良く食べ良く寝て少し汗かいて… 熱い夏を乗り切りましょう！

健康運動指導士