

# Raccoon 新聞

2011年7月 第18号

作成：北川佳奈☆（健康運動指導士）



## 夏バテしてませんか～？！



7月に入って早々に梅雨明けし、どんどん暑くなってきましたが夏バテしていませんか？！今回は夏バテについてお伝えしていきます☆

## 夏バテの症状・原因・対策



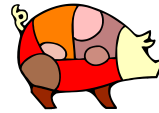
夏バテは身体がだるく、食欲がない、疲れがとれないなど様々な症状が出ますが、身体には暑さで大きな負担がかかっています。高温・多湿の環境に長時間いると、身体にこもった熱をうまく外に出すことができなくなり、その結果、上記のような症状が出てしまうのです。冷房で冷えた室内から暑い外に出ることを繰り返すことによって自律神経のバランスが崩れてしまうことも原因のひとつです。また、冷たい飲み物を多く飲むことによって消化機能が低下してしまうことも原因と考えられます。汗を多くかくとビタミン B1 や他のミネラルも一緒に排泄されてしまいます。ビタミン B1 が不足すると効率良くエネルギーを作り出すことができなくなり疲れがたまりやすくなります。

### 【対策】

- ★汗をかいたらすぐにすぐに水分を摂取する。
- ★水分だけでなくミネラルや塩分も摂取する。
- ★清涼飲料水など冷たい飲み物を飲みすぎない。
- ★室内と外の温度差を 5～6 度程度にとどめる。
- ★冷房ではなくドライで湿度を取り除けば不快感はなくなります！
- ★冷房で冷えた身体をお風呂で温める。
- ★規則正しい生活をする。
- ★香辛料などを使って食欲を増進させる。



## 夏バテに効くビタミン B1 を多く含む食べ物



ビタミン B1 を多く含む食べ物で代表的なのが豚肉です。その他にも豆腐や納豆などの大豆製品やゴマなどにも多く含まれています。またアリシンというニンニク、ニラ、ネギなどに多く含まれる物質はビタミン B1 の吸収を良くするので、一緒に食べると効果的です。

クエン酸は疲労回復や、代謝をスムーズに行い、疲労物質を早く代謝させる効果もあります。レモンやオレンジなどの柑橘類、梅干し、酢などに多く含まれます。

## ☆真夏の水分補給に、熱中症予防にオススメ☆



楽天限定 5 袋パック ¥1,155

10 袋：定価 ¥2,310

楽天会員価格 ¥2,080

30 袋：定価 ¥5,985

楽天会員価格 ¥5,390

多くのアスリートやラケーンスタッフも愛用している  
ムサシのリフレッシュ☆  
運動中のパフォーマンス維持・運動後の速やかな回復に！運動時以外でも、脱水時の速やかな水分の吸収に！節電の夏、熱中症対策にオススメです。  
主成分はビタミン C・E、アミノ酸、クエン酸、ナトリウムなど、発汗時に失われた成分をスムーズに摂取できます。  
実はこの商品、ムサシシリーズの中で、一番気合いを入れて研究され、開発された商品なのです！！  
500ML の水に 1 袋を溶かすだけ。味はさっぱりしていて飲みやすいです。ぜひ一度お試しください♪