

自己啓発研修⑦

令和7年8月8日(金) 17:30~18:00

夏バテ対策について研修を行いました。



夏バテと熱中症対策についての動画を見ました。



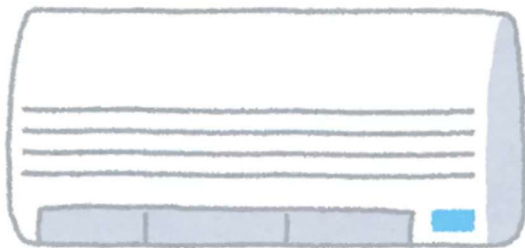
1. 熱中症対策は水だけじゃない 「塩分」と「冷やす場所」が重要!

- 水分と一緒に塩分も補給する
- 太い血管がある場所を冷やすと効率的に体温を下げられる



2. 「ペットボトル症候群」に注意!

- ペットボトル症候群とは
糖分が多く入った飲み物を短期間に
たくさん飲むことで血糖値が急激に上がり、
体がうまく糖を使えなくなる状態の事



3. 自律神経がカギ! 「冷房病」を防ぐ温度差のルール

- 室内と外気の温度差は3~5℃以内に
- 寝るときの口呼吸は×



4. 賢い日差し対策! 「紫外線」と「ビタミンD」の関係

- 紫外線対策にはビタミンC
- 太陽光を浴びると生成されるビタミンD
- 紫外線を避けつつビタミンDを作りたい
→ビタミンD生成を妨げない日焼け止めを使う



6. 快眠の秘訣は「深部体温」! 熱帯夜を乗り切る睡眠術

- カフェイン飲料は15時以降控える
- 寝る1~2時間前にぬるめのお湯に浸かる
- エアコンはタイマーで4~5時間
室温は26~28℃で湿度は50%が最適



5. 食欲がなくても栄養満点な夏バテに効く 「食べる薬」

- 体を冷やす食材→トマト、きゅうり、果物など
- 疲労回復→うなぎ、豚肉、アボカドなど
玉ねぎなど一緒に摂ると吸収率↑
- ストレス対策→ブロッコリー、キウイなど



7. お腹の調子を整える 「夏の腸内ケア」と漢方薬

- 腸内環境の改善
- 漢方
夏バテのだるさ、おなかの調子が悪い時
→補中益気湯(ほちゅうえっきとう)

簡単に作れる夏バテ対策料理も紹介しました。



材料【2人分】

- ・豚バラしゃぶしゃぶ肉 150g
- ・レタス（小） 1/2個
- ・ミニトマト 3個

☆香味ドレッシング

- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・白いりごま 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々

作り方

- 1.ミニトマトは半分に切る。
レタスは細切りにする。
- 2.ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 3.鍋に湯を沸かし、沸いたら弱火にし、豚肉を1枚ずつ入れて色が変わったら取り出して水気を切る。
器にレタス、豚肉、ミニトマトの順に盛り、香味ドレッシングをかける。

疲労回復に効果がある豚肉と体を冷やす効果があるトマトを一度に摂取できます。



材料【2人分】

- ・ごはん 300g
- ・ツナ缶(オイル漬け) 1缶
- ・きゅうり 1/2本
- ・みょうが 1本
- ・大葉 2枚

☆冷や汁

- ・みそ 大さじ2
- ・白いりごま 小さじ2
- ・すりごま 大さじ2
- ・水 300cc

作り方

- 1.ボウルに☆を入れて混ぜ、ツナ缶を加えて混ぜる。
冷蔵庫で冷やす。
※ツナ缶の缶汁は切る
- 2.きゅうり一輪切り
みょうが一小口切り
大葉一細切り
- 3.器にご飯を盛って2.のをせ、冷や汁をかける。

冷や汁は簡単に作れて暑い日でも食べやすいのでおすすめです。

今の時期は、毎回のように熱中症予防・対策についての話になりますが、冷房の使い方を工夫したり、適度な運動で汗をかいたり、睡眠の質を高めたり、栄養バランスの良いものを食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう 😊