

5. 夏バテの危険度チェック

夏バテになりやすい習慣がないかチェックしてみましょう

食欲がなく、
軽いもので済ませる

食欲不振による
必要エネルギー量の不足

あっさりした料理
ばかり食べている

炭水化物が多く、
ビタミンやミネラル
が不足

糖分の摂り過ぎにより
エネルギー代謝が低下

冷たいジュースや
ビールをよく飲んで
いる

アルコールは水分補給
にはならず、夏バテを
促進

冷たい飲み物の摂り過ぎ
で胃腸が冷え、胃腸の
調子が悪くなる

部屋をクーラーで
キンキンに
冷やしている

部屋の冷やし過ぎによる
内臓機能の低下

夏の疲れが溜まる悪循環＝夏バテ

全身疲労、無気力、めまい、熱っぽい、食欲不振、下痢・便秘などの症状