



快適な寝室の温度は24～26度、湿度は50～60%が最適だと言われています。夜でも暑いので、エアコンを使用したり、エアコンが苦手な方は扇風機を付けて暑さをしのいでいることでしょう。エアコンの温度を下げすぎたり、扇風機を直に身体に当てると夏風邪の原因や肩こり、身体のたるさを感じるようになります。特に朝方4～6時は最低体温になる時間帯です。エアコンや扇風機のタイマー機能を利用し、この時間帯に室温を下げすぎないように調節しましょう。



## 眠ると人の身体はどうなる??



乳幼児が眠くなると手足が温くなる事は良く知られています。これは、体の深部温度を下げるために手足をポカポカさせ熱を放散させることで身体の中の臓器を休ませようとしているのです。睡眠中は、体温調節のためにコップ1杯程度の汗をかくので、寝る前の水分補給は忘れずに行いましょう。また睡眠中は胃腸の動きが低下します。寝る前に満腹まで食べてしまうと消化器に血液が集まり、臓器が活発に動くため全身の疲労が取れません。寝る前の食事は、腹八分目を心掛けたいですね。

### 良い眠りのために

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる  
(半身浴もいいですね)
- ・寝る直前に食事をしない
- ・寝る前に明るいテレビや携帯の液晶を見ない
- ・軽いストレッチをする
- ・適切な湿度・温度設定にする



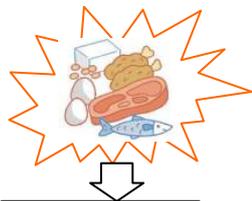
寝る前は、  
身体を休める為にも、コップ  
1杯の水分を♪

—健康な生活は、良い眠りから—

## 水太り・・・栄養不足太り 夏バテに注意！！

暑くて食欲がないのに、痩せない、逆に体重が増えたと感じたことはありますよね。暑いのでそうめん、サラダやアイスを好んで食べていませんか？暑いから冷たいものを好む→内臓が冷える→内臓が弱る→消化しやすい炭水化物に頼る→栄養不足や夏バテになるという悪循環になります。

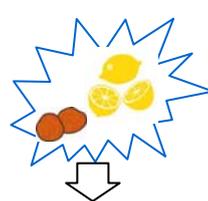
そうめんは、食べ易いのですが意外とカロリーが高く、2束(茹でると450g)で約700kcal(ご飯約3杯分)もあります。季節の食材や味付けを活かして疲労回復に役立つ蛋白質やビタミン類の含まれる食事をしてみましょう。



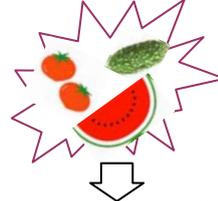
肉・魚・卵・乳製品・豆製品などは、良質なたんぱく質を豊富に含む優れた食材です。



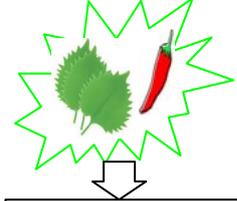
豚肉・ごま・うなぎ・大豆・かつお・玄米などは、エネルギー代謝アップ・疲労回復のビタミンB群が含まれます。



梅干・レモン・醸造酢などは、疲労物質を分解してくれるクエン酸が含まれます。



きゅうり・ゴーヤ・スイカ・メロン・トマトなどは、利尿効果と多くの栄養素を含む野菜です。



唐辛子・にんにくを始め、薬味系の青じそ・みょうが・ネギ・生姜、香辛料のワサビ・コショウ・カレー粉は食欲増進・発汗作用があります。

❖睡眠不足、強すぎる冷房、栄養バランス、ビタミン・ミネラル不足に注意して残暑を乗り切りましょう。暑い夏にお勧めのレシピを紹介しています。是非、ご参考にしてください。

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺・永井)

〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188