

# ～ 夏バテを防ぐ 水分とミネラル補給の正しい方法 ～

## 夏バテを防ぐ水分補給の基本

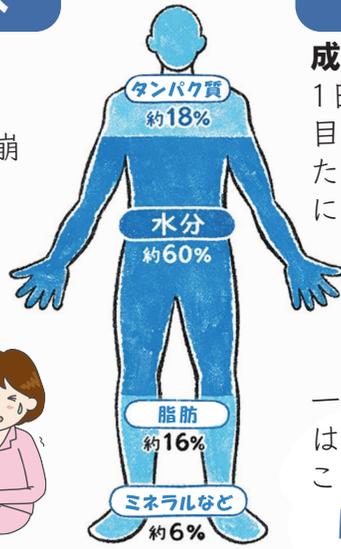
夏は汗によって『水分とミネラル(電解質)』が同時に失われます。水分だけを補給しても、体内のバランスが崩れてしまうため



- ・だるさ
- ・めまい
- ・足のけいれん
- ・頭痛

などが起こることがあります。大切なのは

「**水+ミネラル**」の補給です。



## 1日の水分補給の目安

### 成人の場合

1日1.5～2リットル程度が目安です。ただし次のような方はさらに多く必要になります。

- ・屋外で活動する方
- ・汗をかきやすい方
- ・運動習慣がある方

一度に大量に飲むのではなくこまめに補給することが重要です。

### 目安

コップ1杯を1～2時間ごと。



## ミネラルを補給する食品

汗で失われやすいミネラルには

- ・ナトリウム
  - ・カリウム
  - ・マグネシウム
- があります。



### おすすめの食品

- 味噌汁
- 梅干し
- 海藻
- 豆類
- ナッツ
- バナナ



スポーツドリンクは糖分が多いものもあるため飲み

過ぎには注意しましょう。



## 自律神経を整える生活習慣

次の習慣が役立ちます。

- ・冷房の温度を下げすぎない
- ・ぬるめの入浴(38～40℃)
- ・睡眠時間をしっかり確保
- ・冷たい物を摂りすぎない



体温調整がうまくいくと熱中症の予防にもつながります。

## 整体や鍼灸でできること

当院では、夏の体調不良の原因となる自律神経の乱れや血流低下に着目した施術を行っています。暑さや冷房による温度差、睡眠不足などが続くと、首や背中

が緊張し、自律神経のバランスが崩れやすくなります。



そのため当院では

- ・首や肩周りの筋緊張の調整
  - ・背骨や骨盤のバランス調整
  - ・血流を促す鍼灸施術
  - ・生活習慣や栄養のアドバイス
- などを組み合わせて、

体の内側から整えるケアを大切にしています。

「毎年夏になると体調を崩しやすい」という方は、早めのケアがおすすめです。

## こんな方はご相談ください

夏は汗とともに、水分だけでなくミネラル(電解質)も失われやすい季節です。水だけを多く飲んでいても、体内のバランスが崩れると夏バテ症状が起こりやすくなります。

そのため大切なのは

- ①こまめな水分補給
  - ②ミネラルを意識した食事
  - ③自律神経を整える生活習慣
- この3つを意識することです。



暑さが続く季節だからこそ、日頃から体のバランスを整えておくことが熱中症や夏バテの予防につながります。

## 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。