

2026年6月10日、21日

夏バテだけじゃない

## 夏の心の守り方 ~原因・症状・対策~

冷麺風  
ピリ辛そうめん果肉ゴロゴロ  
りんご寒天イカとキャベツの  
ガリバタ醤油

しそ餃子

### ♡ ポイント

梅雨が明け、これから本格的に暑い日がやってきます。暑さ、湿度、気圧の影響で自律神経が乱れ「疲労感」「食欲低下」「睡眠障害」「ストレス増加」「メンタル不調」を引き起こしやすくなります。暑くなる前から、体を暑さに慣れさせて（暑熱順化）無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

#### 暑熱順化に有効な対策

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| ・ウォーキング（少し汗をかく程度）   | 1回30分程度、週5回 |
| ・筋トレやストレッチ          | 1回30分程度、週5回 |
| ・入浴（シャワーではなく湯船に浸かる） | 2日に1回程度     |

暑熱順化は数日から2週間程度かかります。  
余裕をもって暑さに備えましょう。

#### 心の守り方（メンタルケア）

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| ・規則正しい生活リズム       | ・軽い運動をする |
| ・室温管理（エアコンの利用）    | ・深呼吸をする  |
| ・十分な水分補給          | ・休養日を作る  |
| ・バランスの良い食事（欠食しない） |          |

### ♡ 感想

- 冷麺は酢を入れると味が変化して2度楽しめた。  
普段麺のみが多いので具たくさんにして食べようと思う。  
（70代女性）
- 暑いと食欲がなくなるが、コチュジャンやにんにく、  
バターの香りで食が進むメニューだった。（30代女性）
- 寒天は酸味がありサッパリしていていいお口直しになった。  
（50代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）