

胃バテにご注意！

今年の夏は暑かったですね。体調は崩していませんか？

これからの時期、暑さや疲れで胃の調子が弱ってしまう「胃バテ」にご注意ください

胃バテってなに？

胃バテとは、胃の働きが弱って消化がうまくいかなくなる状態です。

「食欲がない」「胃がもたれる」「疲れやすい」といった症状が出やすくなります。

胃バテの主な原因

- ・ 冷たい飲み物・アイスの摂りすぎ
- ・ 食べすぎ・飲みすぎ
- ・ 睡眠不足やストレス
- ・ 自律神経の乱れ

胃バテ予防のポイント

- ・ 🍲 温かい食事を心がける（おかゆ・スープ・うどんなど）
- ・ 🥬 消化の良い食材を選ぶ（白身魚・豆腐・野菜など）
- ・ 🚶 軽い運動で胃腸の血流を良くする
- ・ 🛌 しっかり休養をとる

まとめ

胃バテは早めに対策することが大切です！

「食欲がないな…」と思ったら、まずは胃を休めて、温かい食事や休養で

体をいたわってあげましょう ✨

地域交流サロン若和屋 健康推進室