

メインテーマ

夏の冷えに気を付けましょう

サブテーマ

今日は〇〇の日！

～ 8月3日ははちみつの日！ ～



令和8年(2026年)8月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

夏の冷えに
気を付けましょう

夏は熱中症対策が注目される季節ですが、一方で、「冷え」に悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。冷房の使用や、冷たい飲み物・食べ物の摂取が増えると、知らないうちに身体が冷えることがあります。夏の冷え性について理解し、日頃から対策を心がけましょう。

夏の冷え性を引き起こす主な要因

① 冷房による身体の冷え

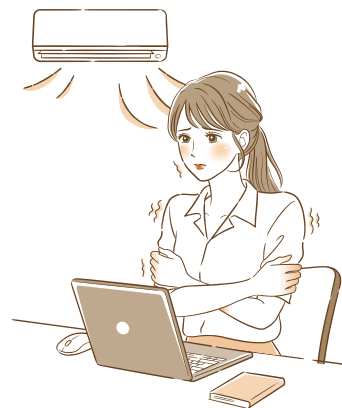
屋外と室内の温度差が大きいと、自律神経のバランスが乱れやすくなります。特に、長時間冷房の効いた部屋で過ごすと、血行が悪くなり冷えを感じやすくなります。

② 冷たい飲食物の摂りすぎ

暑い時期は、冷たい飲み物やアイスなどを食べる機会が増えます。摂りすぎると胃腸が冷え、身体の内側から冷えやすくなります。

③ 運動不足

暑さのため外出や運動の機会が減ると、筋肉量や血流が低下し、体温を維持しにくくなります。



冷え対策のポイント

Point 1 体温調節を心がける

1

冷房の設定温度を下げすぎず、ひざ掛けなどを活用して、冷気が直接体に当たらないように工夫しましょう。屋外との温度差を大きくしすぎないことも大切です。

Point 2 食生活を見直す

2

冷たい物の摂りすぎに注意し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させる役割があるため、冷えの予防のためにも朝食をしっかり摂ることが大切です。

Point 3 血行を促進する

3

適度な運動やストレッチを取り入れ、長時間同じ姿勢が続かないようにしましょう。

Point 4 生活リズムを整える

4

不規則な生活や睡眠不足は、自律神経のバランスを乱す原因となります。自律神経は体温調節に関わっているため、十分な睡眠を確保し、規則正しい生活を心がけることが冷えの予防につながります。

夏の冷えは、体調不良や疲労感につながる可能性があります。暑さ対策と冷え対策の両方を意識しながら、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



今日は○○の日!

8月3日ははちみつの日!

1985年、日本養蜂協会と全日本はちみつ協同組合は、健康食品としての魅力を多くの人に知ってもらうことを目的に、**はち(8)みつ(3)**の語呂合わせから**8月3日**を**はちみつの日**と制定しました。



はちみつの健康効果

① 疲労回復・エネルギー補給に最適

はちみつの主成分は果糖とブドウ糖であり、すでに最小単位に分解された単糖類であるため、体内に吸収しやすく、胃腸に負担をかけずに素早くエネルギーに変えることができます。



② 抗菌・殺菌作用が高く、風邪予防になる

はちみつに含まれる過酸化水素には抗菌・殺菌作用があるため、日常的にはちみつを摂取することで、喉の粘膜が殺菌され風邪の感染を防ぐ効果が期待できます。また、細菌やウイルスに対する抵抗力も高まるでしょう。さらに、喉の痛みの軽減や咳の緩和にも効果的です。

③ 腸内環境を整える

はちみつに含まれるオリゴ糖やグルコン酸には、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。そのため、便秘改善や美肌効果が期待できます。

④ 強力な抗酸化作用（老化予防・美容効果）

はちみつはポリフェノールが豊富で、体のサビ（酸化）を防ぐ働きがあります。これにより、肌の老化予防、免疫アップ、疲れにくい体づくりが期待できます。



加熱はNG

はちみつに含まれる酵素やビタミンは熱に弱く、50度以上になると機能が失われてしまう可能性があります。

料理や飲み物に入れる場合は、少し冷ましてから入れるのがコツです。



1歳未満には 厳禁

はちみつにはボツリヌス菌が混入している可能性があります。あり、腸内環境が未発達な1歳未満の乳児が食べると乳児ボツリヌス症を引き起こす恐れがあります。

加熱しても菌は死滅しないため、はちみつを含むお菓子やパンも、1歳を過ぎるまでは与えないでください。

