夏バテ危険度チェック

あなたの夏バテ危険度をチェックしてみましょう。
生活習慣や意識について、いくつあてはまりますか？

- ☐ 夏は食欲がなくなる
- ☐ うどん・そうめんなど、あっさりした食事で済ませることが多い
- ☐ 肉・魚・豆腐などのタンパク質を積極的に摂っていない
- ☐ 夏はジュースや炭酸飲料を飲んだり、アイスを食べる機会が多い
- ☐ 野菜や果物を積極的に摂っていない
- ☐ 同じようなものを繰り返し食べている
- ☐ ビールなどのアルコールをたくさん飲む
- ☐ 肉類やうなぎなど、夏バテ対策の食事をあまり食べない
- ☐ 夏の入浴はシャワーで汗を流すだけで済ませる
- ☐ 暑いときは動く気がしないため運動不足になる
- ☐ 汗をかかないように水分の摂取を控えている
- ☐ 夏場は冷房のきいた部屋に長時間いることが多い
- ☐ 体がだるく何もやる気がしない
- ☐ 暑さで寝苦しく、寝不足になることが多い

11～14個　完全に夏バテです……

自身でも夏バテの実感があるのでは？食生活などを見直して、夏バテから脱出しましょう。

6～10個　夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れを溜め込んでいる状態です。早めのケアを心がけましょう。

0～5個　夏バテ知らずの元気人

今のところ夏バテの心配はありません。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期です。コンディンション維持の工夫を。