



1964年創立
共立給食株式会社

2026年8月

冷房病に気をつけよう！



近年、猛暑が続いていますので熱中症には気をつけていると思います。しかし、この時期は熱中症だけでなく、冷房の使い過ぎによる冷房病にも気をつけましょう。

冷房病とは



冷房病(クーラー病)とは、冷房やエアコンがよく効いた室内に長時間滞在していると身体の体温調節機能に不具合が生じて、周囲の温度にうまく適応できなくなる病気であり、自律神経失調症のひとつと認識されています。普段から体温が低めの方や、冷え性の方、筋肉量が少ないと考えられている女性や高齢者は冷房病にかかりやすい傾向があります。



冷房病によく効く食べ物

冷房病になった時、一番大切なのは体温を上げることです。気温の高い夏に体温を上げる食材をとることは大変かもしれませんが、冷房病かな？と思った時には効果的な食材で上手に調整してみましょう。

※ 冷えをとってくれる食材



黒糖、シソ、ヨモギ、ネギ
しょうが、黒コショウ、山椒、八角、
酒、唐辛子 など



※ 血流をよくする食材



黒糖、納豆、カカオ、玉ねぎ、
シシトウ、青魚、鮭、甘酒、
シナモン、カレーパウダー、ナッツ類
など



熱のもととなる食事(特にたんぱく質)を摂り、定期的に運動することで筋力アップすると熱が作られるようになります。また、温かい飲み物で体を内側から温めましょう。

食事が熱のもととなるので、3食きちんと摂取し、暑い夏を健康に過ごしましょう！