

今年の夏の「土用の丑」

7月29日(火)

第14回は、「夏バテ予防」について考えてみたいと思います。

夏バテはなぜ起こるのでしょうか？



高温多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを消費し、体にかなりの負担がかかります。その状態が続くと自律神経の乱れ、水分不足、胃腸の働きの悪化や食欲の低下が起こり、また汗をかくことで体に必要なミネラルが不足します。その結果、全身のだるさや疲労感、胃もたれや食欲不振、無気力感、熱っぽさ、イライラ、めまいなどの夏バテと呼ばれる不快症状が起こります。

夏バテを防ぐには、規則正しい生活のもとに「十分な休養」「適度な運動」「バランスのよい食事」を行うことが大切です。

- ① **十分な休養**・・・過労を避け、睡眠不足にならないように努めましょう。また、寝るときの冷房は28度以下にせず、直接身体に風が当たらないようにしましょう。
- ② **適度な運動**・・・日陰や涼しい場所でのウォーキング程度の運動を行いましょう。また、汗をかいたら麦茶、甘みの少ないスポーツドリンク、味噌汁、牛乳などで水分やミネラルを補給することを忘れずに。
- ③ **バランスのよい食事**・・・夏場はあっさりした食べ物を好み、清涼飲料水を飲む機会が増えるため、脂肪が少なく炭水化物の多い食事に偏りがちです。1日3食規則正しく、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

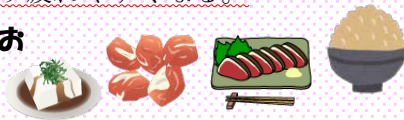


～疲労回復・夏バテ対策におすすめの栄養素・食材～

● **ビタミンB1**

糖質をエネルギーに変えるのに必要であるため、不足すると乳酸がたまり疲れやすくなる。

豚肉、うなぎ、かつお
大豆、玄米 など



● **ビタミンA**

体の抵抗力を高める。皮膚や粘膜を正常に保ち、感染症を予防する効果もある。

レバー、うなぎ、人参
かぼちゃ、ニラ など



● **硫化アリル**

刺激臭である硫化アリルがビタミンB1の吸収を良くする。香りが食欲増進につながる。

玉ねぎ、長ねぎ
ニラ、にんにく など



● **ビタミンC**

体の抵抗力を高める。抗酸化作用があり、老化を防止する。

ゴーヤ、赤ピーマン、
ブロッコリー、キウイなど



● **クエン酸**

胃酸の働きを助けて食欲を増進させたり、酸性物質を減らして疲労回復効果が期待できる。

酢、梅干し、レモン
ゆず、グレープフルーツ など



● **ムチン・ペクチン**

粘り成分が胃粘膜を保護し弱った胃腸を守る。消化吸収を助け、便秘解消にも役立つ。

オクラ、山芋、
モロヘイヤ など



お勧めメニュー

- ★かつおとネギの中華風サラダ
- ★ゴーヤチャンプルー
- ★豚しゃぶと夏野菜のサラダ
- ★冷奴のオクラのせ

食欲増進に

生姜、わさび、こしょう、
山椒、しそ、みょうがなどの
香辛料や香味野菜を取り
入れましょう

