

夏バテ、熱中症対策を今のうちからしっかりと！



梅雨空と真夏日の繰り返しの今年の梅雨どき・・・すでに体がばててしまいそうな気配です。

しかし、本格的な夏はこれからが本番です！

夏バテによる食欲不振⇒熱中症ということがないように、普段からの注意点を抑えましょう。

「夏バテ」とは？

体がだるい、食欲がない、疲れやすい、寝不足など夏の暑さによって起こる体調不良の総称

「夏バテ」はなぜ起こる？

主な原因・・・自律神経の乱れ

暑さを感じれば汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保つ働きを担っているのが自律神経です。真夏の室内外の温度差、高湿度を繰り返し感じるなどにより、体温調節機能が落ち、その働きが乱れてしまう



- ・胃腸の働きの低下・体力の低下
- ・発汗による水分不足、ミネラル不足



熱中症のリスク増大！



水分補給必須！

日頃からできる夏バテ対策

- ① 温度差に気をつけ、体の冷やし過ぎにも気をつける
室内外の温度差が 5℃以上になると自律神経が乱れやすいと言われています。あまり室温を下げ過ぎないようにしましょう。
電車や外出先の寒さに対応できるよう、温度調節のできるカーディガンやスカーフをバッグに入れておきましょう。
- ② 水分摂取を適宜行う
水分摂取は必須ですが、とてもよく冷えたものは胃腸を冷やしてしまいます。自分の体に合う温度を見つけこまめに補給しましょう。糖分の多いものはかえって疲労感を増してしまいます。お水、お茶を携行しましょう。
- ③ 入浴はシャワーだけではなく、就寝 1 時間ほど前に湯船につかる
- ④ 生活リズムを整えて、質の良い睡眠をとる
暑くて眠れないと言って、いつまでもテレビやスマホを見ているのは良くありません。夕食後ゆっくりした時間を過ごし、ほぼ決まった時間に休む生活リズムを保つようにしましょう。十分な睡眠時間をとることで翌日に疲れを残さないようにしましょう。
- ⑤ 適度な運動を心がける
汗をかきたくなくて他の季節より運動不足になりがちです。適度にこまめに動きましょう。

夏バテ防止の食事を摂りましょう

食事の基本は「1日3食」・「主食主菜副菜の整ったバランスの良い食事」・・・しかし暑い時はなかなかそうもいきません。食事を作る人なら、火の前に長時間立ちたくない、いろいろ考えてご飯の用意をするのもしんどい・・・等々あると思います。

大切なことは主食の炭水化物からエネルギーをしっかりと確保することですが、ポイントがあります。暑い夏はそうめん、ざるそば、冷やしうどんなど、のど越しのよいめん類は人気者！ただそれだけですとエネルギーは確保できても、体内で有効なエネルギー源になりにくいのです。

アイスクリーム、ゼリーなどの冷たいお菓子の食べ過ぎにも要注意です！

その糖質の代謝に欠かせない栄養素が**ビタミンB1**です。

ビタミンB1の豊富な食べ物

- ・玄米、小麦胚芽
- ・豚肉とその加工品(ハム、ウインナー等)
- ・大豆や豆腐
- ・ウナギのかば焼き



にんにくや玉ねぎ、にらを併せて摂ると、ビタミンB1の吸収を高める働きがありますぜひ一緒に！

★豚しゃぶサラダ

ゆで豚をスライスオニオン、にら等を入れたポン酢で

★うな丼

うなぎのかば焼きのネバネバだけかけ(ネバネバ食材は消化を助けてくれます)ご飯は玄米を混ぜたものなら、さらにビタミンB1がアップ

★具たくさん冷や奴

ねぎ、おろししょうが、にら、青じそ、カリカリじゃこ、かつお節、たたき梅干しなどにしょうゆを少し加えた具を作り、冷や奴にたっぷりとのせて食べましょう。

★便利な作り置き

- *にらしょうゆ：にらを細かく切り容器に入れる。しょうゆ、ごま油、一味唐辛子、すりごまなどを入れてよく混ぜ、ふたをしてしばらく置く
麺つゆ、冷奴、焼き厚揚げ、温野菜、蒸し鶏など何でもよく合う
- *カリカリじゃこ：耐熱容器にちりめんじゃこを入れて、ごま油を振りかけ電子レンジで加熱する。サラダ、ご飯のお供、お浸しなどによく合う

オクラ、長いも
めかぶ、モロヘイヤなど



クエン酸：疲労回復効果、胃酸の働きをサポートして食欲をアップしてくれる

梅干し、レモン、キウイフルーツ、食酢(酢の物)などを取り入れましょう

ビタミンC：日焼け予防にも効果的

フルーツ、じゃがいもなどいも類、パプリカ、ゴーヤなど

たんぱく質食品：肉、魚、卵、豆腐、牛乳・乳製品はどんな時も必須です

1日3回の食事とともに取り入れましょう

冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ると胃腸の働きを弱め、食欲不振になってしまいます
冷房の効いた涼しい部屋なら「温かい食べ物」を摂って胃腸をいたわりましょう