



まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。



この時期気をつけたい、夏バテの話!

いよいよ夏本番!暑い日が続きますね。だるさを感じたり、食欲が無かったり、そんな症状はありませんか?それはすでに夏バテかもしれません。

夏バテというと、夏の暑さからくる食欲不振、栄養不足、多汗による疲労感、睡眠不足などが原因で起きる体の不調全般の事でしたが、最近ではエアコンの普及により、温度差による自律神経の乱れも加わり、夏バテはより複雑になっています。今回はこじれる前に早めに予防したい「夏バテ」について紹介します。

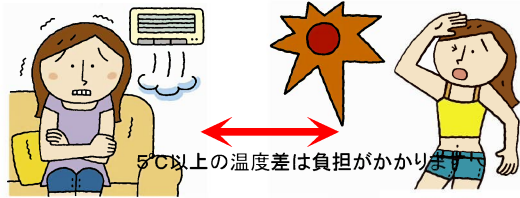


主な症状

疲れやすい
体がだるい
何もしたくない
食欲が出ない
めまいがする
胃腸がおかしい

夏バテの原因となる3つのポイント!

① 室内外の温度差によって起こる自律神経の乱れ



5℃以上の温度差は負担がかかります

人間の体は、暑い時は汗をかいたり血管を拡げて熱を逃がそうとしますが、これは自律神経によってコントロールされています。しかし、室内と屋外との気温差が大きいと、出入りした際の急激な温度変化に体がついていけず、自律神経に負担がかかります。

結果、自律神経が疲れ、その変調が胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。

冷房の温度も下げ過ぎず、着る物や扇風機を併用する等して、温度管理に気をつけましょう。

② 胃腸の働きの低下

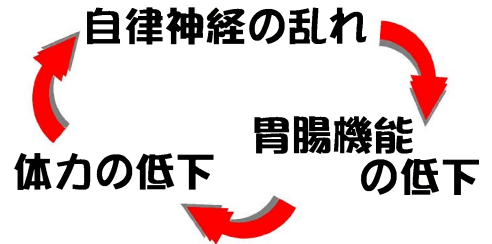


暑い時は冷たい飲食物を摂りがちですが、実は冷たい物の摂りすぎが、夏バテを悪化させている事にも繋がります。冷たい物で胃腸の温度が下がると、消化に時間がかかり栄養の吸収が悪くなります。水分も常温の物を飲む等して、胃腸を冷やし過ぎないように気をつけましょう。

③ 熱帯夜による寝不足



夜間も気温が高いと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ります。冷房のかけ過ぎも翌日の体のだるさや風邪に繋がるため、タイマーや扇風機を上手に使いましょう。



夏バテは早めの対応が重要です。一度上の様な悪循環が起きると、体は中々回復しきれず、熱中症や夏風邪にもかかり易くなります。最近では、夏バテの不調が秋まで続いてこじれる「秋バテ」も増えていますので、この時期から対処しましょう。

夏バテ予防に適した食材

暑い日が続くと食欲がおち、のどこしの良い麺類や軽めの食事で済ませがちになります。夏は知らずうちに炭水化物の摂取が多く、炭水化物の代謝に使われるビタミンB1等が不足気味に…。夏バテ予防のためにも下に紹介する食品を積極的にとりましょう。



夏バテ予防に欠かせない **ビタミンB1**

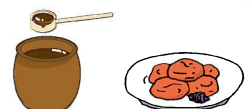
糖質をエネルギーに変えるのに必要。不足すると疲労物質である乳酸がたまるため、積極的に摂りたい栄養成分。



豚肉、うなぎ、玄米、大豆

疲労回復に **クエン酸**

酸っぱい食材に多く含まれるクエン酸。食欲増進、疲労回復に働く栄養成分で、疲れた体にオススメです。



酢、梅干、レモン、ゆず

真夏の日ざしを浴びた **夏野菜**

ビタミン・ミネラルの栄養素をたっぷり含む夏野菜は、体を冷ます働きやむくみを取るのので、夏に適した食材です。



トマト、きゅうり、ナス、ゴーヤ

香りが食欲をそそる **香味野菜**

ニンニク等に含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を良くしたり、食欲増進させる働きがあります。



ニンニク、玉ねぎ、ニラ、生姜