



今回のテーマ

『夏バテ』

～早目の対策で、暑い夏を乗り切ろう～



夏バテは、特定の原因や症状のある、はっきりした病気ではありません。夏の暑さのせいで何となく体調が悪く感じたり、「全身の疲労感」「からだがだるい」「無気力になる」「イライラする」「熱っぽい」「立ちくらみ、めまい、ふらつき」「むくみ」「食欲不振」「下痢、便秘」などの症状の状態の総称が、「夏ばて」なのです。

夏バテの原因1 <蒸し暑さで発汗困難に>

人は暑いと体にたまった熱を血管拡張や発汗で放散し、体温を一定に保とうとします。この調節を体内で自動的にしているのが自律神経システムです。ところが日本の夏は高温多湿なので、汗が皮膚表面から蒸発しにくく、自律神経に負担がかかり、不調の原因となります。

自律神経の不調は胃腸の働きを弱め、食欲減退となることもあります。また体温調節のためにエネルギーが大量に消費され、エネルギー代謝に使われるビタミンなどの栄養素も不足状態になります。

夏バテの原因2 <冷房病>

クーラーのかけすぎで冷えた室内と、暑い屋外を何度も行き来すると、体温調節をする自律神経のリズムが乱れ、からだ全体に不調をきたします。これが、いわゆる『冷房病』です。

夏バテの原因3 <熱帯夜>

クーラーの室外機の廃熱や、都市部の住宅密集化などが原因で、夜になっても温度が下がらない熱帯夜が多くなっています。人の体温には変動リズムがあり、夜は体温が下がって入眠しやすくなるといわれていますが、熱帯夜のせいで体温がうまく下がらず、寝つきにくくなる可能性があります。

寝室が暑すぎたり、クーラーのかけすぎで冷えすぎたりするのは快眠の妨げになります。十分な睡眠がとれないと、疲労回復できずに疲れがたまってしまいます。

あなたの夏バテ度はどのくらい？ <チェックテスト>

下のチェックテストに「Yes」「No」で答え、その「Yes」「No」の欄にある点数を合計しましょう。

質問	YES	NO
1 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1点	0点
2 このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
3 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	3点	0点
4 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
5 夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
6 のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでしまう	3点	0点
7 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある	3点	0点
8 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	2点	0点
9 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
10 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点	0点
11 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1点	0点
12 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
13 夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
14 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるときが多い	3点	0点
15 夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い	2点	0点

(出典：NHK出版「今日の健康」テキストより)



◆22～31点：完全に夏バテです

食生活などを見直して、夏ばてから脱出しましょう。

◆8～21点：夏バテ予備軍

少しずつ夏の疲れをためこんでいる状態です。早めにケアを始めましょう。

◆0～7点：祝♪夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、ますます暑い日が続く時期、油断は禁物です。今のコンディションを維持する工夫をしましょう。



食べて元気に夏バテ解消！

夏バテ対策には**栄養バランスのよい食事**をすることが基本ですが、食欲がないときは、とくに「量より質」を心がけましょう。良質のタンパク質とエネルギー代謝をよくするビタミンB群、有機酸（醸造酢、酢酸、クエン酸など）およびビタミンCをしっかり取るのがポイントです。夏バテに関連した食のQ&Aで身近なヒントをご紹介します。



ニンニクを食べるとスタミナがつくの？

ご飯などの炭水化物をエネルギーに変換させるのに欠かせない栄養素が**ビタミンB1**。豚肉、ウナギ、ニラ、ゴマ、枝豆、玄米などに多く含まれていますが、汗や尿から排出されやすく、またストレスが多いとさらに減少してしまいます。このビタミンB1の吸収を助け、効果を持続させてくれるのが**アリシン**で、ニンニクやネギ、ニラなどに含まれる、揮発性で目にツンとくる、独特のにおいの元です。ニンニクがスタミナをつけるのではなく、スタミナの元となるエネルギーの補給を助けるのです。ですからニンニクは単独でとるより、豚肉など、ビタミンB1を多く含む食品と一緒にとるのが効果的です。

ウナギは夏バテに効果があるの？

ウナギはビタミンA、B1、B2を多く含み、タンパク質、脂質、ミネラル類も豊富です。土用は現在では立夏（7月20日ごろ）のこと。暑さが最も厳しく、体力の消耗が激しいこの時期に、ウナギを食べて栄養補給をしようという話は理にかなっています。ただし、ウナギだけが夏バテ回復の特効薬というわけではなく、基本はやっぱり「栄養バランスの良い食事」です。また、ウナギにはビタミンCがほとんど含まれていないので、野菜や果物でビタミンCを補うようにしましょう。

トウガラシやカレーが夏バテに効くってホント？



トウガラシなどの辛いスパイスには発汗作用があります。スムーズな発汗をうながすことは夏バテ対策になるので、一応効果的であるといえます。また、辛いスパイスには、胃液を分泌させて食欲を増進させる効果もあるので、夏バテ気味で食欲のない人にもいいでしょう。ただし、香辛料のとりすぎは胃腸を痛める原因になるので、ほどほどに。

疲労回復にはレモンがいいってホント？

お酢やレモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどのすっぱい成分は**クエン酸**です。人の体内には、クエン酸回路（=TCA回路）と呼ばれるメカニズムがあり、クエン酸は、エネルギーを産出させる触媒のような働きをしています。クエン酸回路が活性化していれば、体内でエネルギーが作り出されます。

ところが運動を続けていると、クエン酸回路の働きが落ちて疲労してきます。そんなとき、クエン酸を補給すると、短時間のうちにクエン酸回路が再び活性化するといわれています。疲労回復にレモンやお酢がいいとされるのは、クエン酸に、エネルギー産出低下からの回復すなわち疲労回復の働きが期待できるからなのです。



◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、「貧血」を予定しております。

栄養士 中野・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・西光・広井・廣田・藤原

