

今回のテーマは 『夏バテ』 ～元気な夏を過ごしましょう～

蒸し暑く過ごしにくい日が続いていますが、皆さんいかががお過ごしでしょうか？

先月号の『旬の食べ物』で夏バテの原因を紹介しましたので、今月号は夏バテの対策を取り上げてみようと思います。夏バテ対策をして、元気に夏を乗り切りましょう。



夏バテ対策

食生活編

対策 1 毎日3食規則正しく食事を摂りましょう。

毎日3回食事をして、体のリズムを整えましょう。



対策 2 たんぱく質をしっかり摂りましょう。

たんぱく質は体をつくる栄養素としてなくてはならないものです。また、免疫機能も高めてくれます。食欲がなくなると、不足しがちになり、夏の暑さに負けて、夏バテや夏風邪をひきやすい体になってしまいます。

食欲がない時は、口あたりがよく栄養価の高い、卵豆腐、茶碗蒸し、ヨーグルトなどがおすすめです！

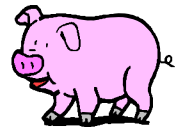
対策 3 ビタミンB₁をしっかり摂りましょう。

ビタミンB₁は、糖質の分解を助けるだけでなく、老廃物の代謝にもかかわっています。

B₁が不足すると糖分が分解しきれず、乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなってしまいます。

ビタミンB群は、協力し合って作用しているので、どれがかけても疲れやすくなってしまいますので、B₁以外も、積極的に摂ると効果的です。

B₁は、豚肉、大豆、玄米ご飯に多く含まれます。



対策 4 夏野菜をしっかり摂りましょう。

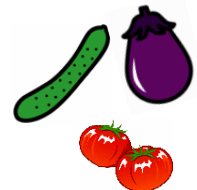
ビタミン・ミネラルは汗と一緒に流れ出てしまいます。たくさん汗が出る夏は、特に必要です。

ビタミン・ミネラルが豊富な夏野菜をしっかり食べましょう。

夏野菜は、現在注目されている東洋医学で、体を冷やす作用があるといわれています。

旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

※旬の野菜は先月号『旬の食べ物』に載せておりますので、参考にしてみてください。



対策 5 食欲増進の効果がある『酢』や『香味野菜』、『香辛料』を上手に利用しましょう。

酢やレモンなどの柑橘類は、胃酸の分泌を促して、食欲増進につながります。

また、酸味成分の“クエン酸”は、疲労回復に役立ちます。

みょうが、ねぎ、しそ、しょうが、わさび、こしょう、唐辛子、さんしょうなどは食欲増進効果があります。

ただし、胃腸が弱っている時には刺激が強いので、注意しましょう。



対策 6 こまめに水分補給をしましょう。

夏の汗には、体温を調節する大切な役割があります。水分が不足していると、体の水分を保とうとして、汗が出にくくなるので、熱が体にこもって、頭痛やめまい、発熱の原因になってしまいます。さらに、水分が不足することによって血液が濃度を増して全身にスムーズに循環しなくなり、だるい、疲れやすいといった症状を引き起こしてしまいます。

しかし、水分を摂りすぎると、胃酸がうすまってしまい、食欲不振の原因になりかねません。

暑い時にはしっかり汗をかき、水分不足にならないように、適度な量をこまめに補給することが大切です。

運動をした後など、たくさん汗をかいたときには、電解質をたくさん含んだポカリスエットなどのイオン飲料を飲むと、水分の吸収がよく、ミネラルの補給にもなります。

ただし、飲みすぎは肥満のもとになりますので、気をつけましょう。



対策 7 冷たい飲み物の飲みすぎには気をつけましょう。

冷たい飲み物を飲みすぎると、胃腸の機能が低下してしまうので、消化吸収が悪くなり、食欲不振の原因になってしまいます。

体温に近い温度のもののほうが、胃腸にもやさしく、吸収しやすくなります。

生活編

対策 1 エアコンの使い方に注意しましょう。

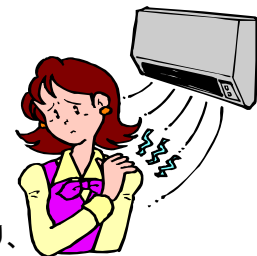
エアコンの使いすぎは、夏バテの症状を悪化させるもとになります。

外気と室内の望ましい温度差は、**5度以下**ですが、日中の外気は40度近くもあり、温度差を5度以下にするのはかなり厳しいのが現実です。

エアコンは**28度ぐらい**に設定し、冷やしすぎに注意しましょう。

エアコンの風が直接当たらないように風を上向きにしたり、扇風機と併用したり、時々エアコンを止めたりして、体をいたわってあげましょう。

また、湿度が高いと体に熱がこもり、夏バテしやすくなるので、**湿度が高い時には40～50%ぐらいまで除湿**することで、ずいぶん快適に過ごせます。



対策 2 睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠不足は生活リズムが乱れ、自律神経のバランスを崩してしまうので、夏バテの原因になります。

夏は、夜でも暑く寝苦しくなるので、睡眠不足になりがちです。

寝る前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身ともにリラックスして眠りにつきましょう。

エアコンや扇風機をつけっぱなしにしていると、体が冷え、血液循環が悪くなるので、疲労がとれず、体調を崩す原因になります。タイマーを上手に使いましょう。

対策 3 適度な運動をしましょう。

『動くのは暑くて、だるい！！』といってエアコンのきいた部屋ばかりいると、夏バテが改善するどころか、さらにつらくなる一方です。

日中、暑い日ざしの中でいきなり運動するとばててしまうので、朝や夕方の涼しい時間帯に軽いウォーキングやプールで水中ウォーキング、涼しい室内でヨガやストレッチなど、無理のない運動がおすすめです。

運動すると筋肉が鍛えられ、血行も促進されるので、夏バテ予防や回復につながります。

また、気分転換になり、ストレス解消にも効果的です。



おすすめ料理

豚肉ともやしの炒め物

(エネルギー 297kcal、塩分 2.4g)

☆豚肉はビタミンB₁が豊富です。

ザーサイがアクセントとなり、食欲がわきます。

材 料	2 人 分
豚もも薄切り肉	150g
a { 塩・こしょう	各少々
{ 酒・片栗粉・ごま油	各小さじ1
{ もやし(ひげ根を除く)	1袋
{ 塩	小さじ1/2
{ こしょう	少々
きくらげ(もどす)	(乾) 5g
ザーサイ	30g
にんにくのみじん切り	1かけ分
油	大さじ2
酢	大さじ1
ねぎの小口切り	大さじ3

作り方

- ① 豚肉は細切りにしてaをもみ込みます。
- ② もやしは炒める直前まで水に浸し、ざるにあげて水気をきり、塩・こしょうを振って混ぜ合わせます。きくらげは石づきを除き、食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、もやし、きくらげ、ザーサイを入れて強火で炒めます。酒をふってざっと炒めて器に盛ります。
- ④ フライパンをきれいにして、油大さじ1を熱し、にんにくを弱火で香りが立つまで炒めます。①の肉を加えてほぐすように炒め、③の上に盛ります。ねぎを天盛にして出来上がりです。

セロリとくるみの味噌いため

(エネルギー 275kcal、塩分 1.5g)

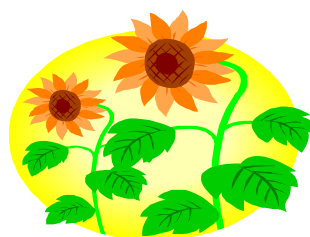
☆夏野菜がそろった一品です。

クセのあるセロリもくるみと味噌のこくで美味しくいただけます

材 料	2 人 分
ねぎ	100g
セロリ	1本(100g)
パプリカ 赤・黄	各1個(140g)
くるみ(あら刻み)	50g
ごま油	少量
a { 赤味噌	大さじ1
{ 酒	大さじ1
{ 砂糖	小さじ2
{ オイスターソース	小さじ1
レタス	4枚(40g)

作り方

- ① ねぎは1cm幅に、セロリは筋を除き1cm角に、パプリカは種を除き1cm角に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱して強火にかけ、ねぎ、セロリ、パプリカ、a、を炒め、最後にくるみを加えて軽く炒めます。
- ③ 器に盛り、別皿にレタスを添えます。レタスに包んでいただきます。



◆◆◆“スタミナの素”にんにくの豆知識◆◆◆

にんにくの特有なにおいのもと、アリチアミンです。アリチアミンは、にんにくのビタミンB₁とアリシンがくっついてできた物質です。ビタミンB₁は余分に摂ると尿中に排泄されますが、アリチアミンは血中に長くとどまり、ビタミンB₁をゆっくりと離していきます。つまり、B₁を無駄に排泄することなく、長時間にわたって効率よく利用できるのです。食欲もわいて、夏にはもってこいの食材です！
にら、ねぎ、玉ねぎにも同様の状態のB₁が含まれています。そうめんにたっぷりのねぎをかけて食べるなど、上手に摂りましょう。



お知らせ

- ◎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、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、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。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“秋が旬の食べ物”を予定しております。

栄養士 紙谷・清水・横山・矢田貝

f.