

7月になりました。

これからは、夏の暑さ・大雨・台風等の自然との闘いが待っています。

ですが、暑さだけは、対策はできますので、珍しい話題ではありませんが、“夏バテ”についてお話しします。

そんなことはわかっている！！・・・すみません。

それは知らなかった・・・そうなんだ と、参考にさせていただければ幸いです。

大正製薬 HP を参考にしました。



夏バテのメカニズムとは？

夏バテとは、

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる**体調不良の総称**です。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。

しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって、

自律神経の働きが乱れてしまいます。

自律神経の不調は、

体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、

胃腸の疲れや食欲不振

倦怠感など、いわゆる**夏バテ**の症状が出てくるのです。

また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、

夏バテの原因になると考えられます。

夏バテは事前に対策できる？

夏バテを予防するには日ごろから**生活習慣を整えておくことが大切**です。

この機会にぜひ、普段の生活習慣を振り返ってみてください。



温度差、体の冷やし過ぎに注意する

室内外の**温度差が5度以上**になると、**自律神経が乱れやすい**と言われています。

エアコンの温度調節には気を付けましょう。

外出時など、温度調節が難しい場面では上着やひざかけを持参し、

自身で調整することをおすすめします。

また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。



生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。

質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。

一日のうちで特に重要なのが朝の過ごし方。

起きてすぐに朝日を浴び、朝食を取ることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。

体内時計を整えることが、質の良い睡眠にもつながります。



栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な栄養補給を心がけましょう。

水分補給は、

のどの渇きを感じる前、「**早め**」「**こまめ**」を意識することが大切です。

特に、起床後や入浴後、スポーツ時は、注意して水分を補給しましょう。

夏バテを予防するにはどんな食事を取ればいい？

夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、

炭水化物に偏った食事になりがちです。

夏バテ予防のためには、**不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラル**などを意識して取る必要があります。



肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、
ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素は**ビタミン B 群**。

中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれる**ビタミン B1 は、
疲労回復に欠かせない栄養素**です。

ビタミン B1 が豊富な食材には、**ウナギ**や**豚肉**などがあります。

ビタミン B1 の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、
ニラや**ネギ**と一緒に食べると良いでしょう。

ビタミン B1 は、体に留めておくことができないという特徴があるため、
こまめに取ることも大切です。

ビタミン B1 に限らず、栄養価の高い旬の野菜も積極的に取りましょう。

トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は
ビタミンやミネラルが豊富。彩りも良く、**目からも食事を楽しむことができます。**

また、食欲増進効果の期待できる、**香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめ**です。

カレー粉やニンニク、コショウ、ワサビ、ネギ、シソの葉、ミョウガ、ショウガなどを
うまく活用することで

おはしが進むメニューに。レモンなどの柑橘系やお酢も食欲増進に役立ちます。

消化吸収を助ける「ムチン」という成分を含む、**オクラやナガイモなどのネバネバ食材**も
積極的に取り入れると良いでしょう。



「お役に立てたでしょうか。」と先輩に原稿を見ていただきましたら、
「こんなのわかっている」とまたまた言われました。いつものことです。

いつもの私とは違う行動をしました。

ネバネバ料理のレシピを渡しました。

「私なら、とりのささみも入れるけどね。」

「タンパク質も必要だよね」と、

さらっと、アドバイスをいただきました。

「さすが・・・」先輩！！



オクラと長芋のさっぱりおかか和え

よるしかったです...

私のウォーキングする公園（花フェスタ記念公園）、6月20日（日曜日）の写真です。

この日は、久しぶりの晴天で、梅雨の晴れ間を楽しみました。

暑かったけど、とにかくさわやか気分も味わえました。



