

栄養管理室だより



夏バテを予防しましょう！

管理栄養士 齊藤 文

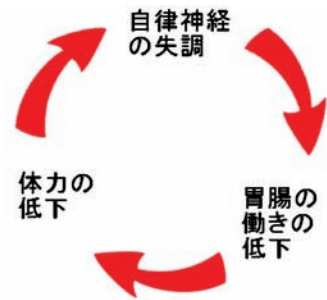
皆さん、こんにちは！暑い夏がやってきました。元気に「猛暑」を乗り切るために、「夏バテ防止の食事」についてお話しします。

◆ 夏バテってどうしておこるの？

夏バテの主な原因は、①自律神経失調、②胃腸の働きの低下、③体力の低下です。

人間の体は、高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、エネルギーを消費します。それは体にとって、かなりの負担になります。それが、毎日続くと、その暑さに体が対応することが出来なくなり、体にたまった熱を放出できず、熱が出たり、だるくなったり、胃腸の働きが弱まります。



つまり、体温調節をする「自律神経失調」が起こり、体温が上昇してしまうことで、胃腸への血流が少なくなり「胃腸の働き」を低下させてしまいます。そして「体力の低下」を招き、無理が続くことで、体に限界がきてしまいます。夏バテは右図のような関係にあり、ひどくなると、どんどん悪循環に陥ってしまいます。そうなる前に、夏バテを予防しましょう。



◆ 夏バテ防止の食事

暑い夏はどうしても食欲が落ち、冷やしうどん、冷やし中華、ざるそば、などの炭水化物に偏りがちです。

炭水化物そのものは人間のエネルギー源です。体力が低下している夏バテには有効ですが、炭水化物だけを、食べていても、実はエネルギーに変わらないのです。炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB₁、B₂」が必要なのです。また、疲労回復作用のある「クエン酸」も大切です。

● ビタミンB₁、B₂ を多く含む食材	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉） レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米 など。
● ビタミンB₁、B₂ を使って夏バテ防止メニューを作ろう！ 「アリシン」を含む、「ネギ、玉ねぎ、にんにく、にら」と食べると吸収力がUP！	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とにんにく炒め  レバー炒め  豆腐の炒り煮（肉・ネギ入り）など。
● クエン酸 を多く含む食品（すっぱい物に含まれています）	<ul style="list-style-type: none"> 酢 レモン ゆず 梅干し など。
● クエン酸 を使って夏バテ防止メニューを作ろう！ ビタミンB ₁ 、B ₂ と一緒にとれるメニューが良いでしょう！	<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶ（薬味にネギとレモン汁をかけて） 豚肉の梅肉和え（塩分制限が必要な方は、控えて下さい） 酢の物

◆ 「夏バテ予防」は食事だけではありません！日頃から「夏バテを予防」を心がけましょう。

- ①生活のリズムを整え、規則正しい生活をする。
- ②冷房を外気温との差を5～6度以内にし、除湿(ドライ)など上手に利用する。
- ③適度な運動をする。体力低下を防ぎ、食欲低下を予防します。日頃から運動習慣を身につけましょう。

今回は「夏バテ予防」についてお話ししました。

その他相談等があれば、お気軽に管理栄養士にお尋ね下さい。