



**夏バテ** 夏バテは夏負け、暑気あたりなどと言いますが、「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力が無い」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状が現れます。いわゆる「**夏限定の慢性疲労**」です。なぜ夏バテが起きるか知っておきましょう。体と精神の疲れをためないよう、その日の疲れはその日のうちに取り除くよう、**睡眠をたっぷりとることも大切**です。

## 夏バテの原因

### ミネラル不足

体は通常、体温が36〜37 の時、最も活動がスムーズになります。暑くなり、体温が上昇すれば、汗をかいて体温を下げます。汗は体内に存在するミネラル分も同時に体外に放出します。そのためミネラル分が大量に失われます。それが原因となり、体調バランスが崩れ、疲労感が生じます。

### 栄養の吸収が悪くなる

外気の暑さにより、消化酵素の効力が低下します。これにより栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こします。また、汗をかき、体の水分が失われるため、冷たい飲み物を多くとることがあります。胃腸が冷え、不良消化を起こします。

### 冷房が利きすぎ

暑くなると体は汗をかいたり、血管を広げたりして体温を逃し、暑さに対応します。この体温調節は自律神経の働きによるものですが、冷房が強すぎたり、冷房が室内と暑い野外を行き来するうちに自律神経が対応しきれなくなり、変調をきたしてまいります。

### 睡眠不足 疲労の蓄積

寝苦しい夜が続き、なかなか眠れなかったり、長期休みで夜明けをしやすくなる方も多いようです。

## 夏バテの症状

- \* 思考力の低下\*
- \* 朝の起床がづらい\*
- \* 食欲がない
- \* 全身の疲れがとれない\*
- \* 冷たい物ばかり飲む
- \* 下痢や便秘



いずれかに当てはまると夏バテの可能性が大きいです。怖いのは持病を夏バテだと思つて勘違いしたり、適当な方法で夏バテを改善しようと、症状を悪化させてしまうことがあるということです。また季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。症状が夏バテに似ているので注意しましょう。

## 夏バテ防止！六原則

### 三食きちんと食べる！

一日一食や二食ではどうしても必要な栄養素を摂ることは困難。欠食すると一回の食事が多くなりがちで、胃腸への負担もかかります。量は少なくても**三食きちんと多種類の食品を摂る**ように心がけましょう。

### ビタミンB1の多い食品をしつかり摂る！

ビタミンB1は糖質が消化されてできた糖がエネルギーに変わるときに必要な栄養素ですが、暑くなると消耗が激しくなります。そうめんだけです。糖質だけを過剰に摂り、ビタミンB1の摂り方が少ないと体内に疲労物質の乳酸がたまり、だるさの原因になります。ビタミンB1の多い食品**豚肉・うなぎ・大豆・落花生・タコ・カツオなど**と**ビタミンB1の助ける食品(にんにく・にら・ねぎなど)**を一緒に摂るよう心がけましょう。

### 冷たいものの食べ過ぎ飲み過ぎは控えめに！

冷たいものの摂りすぎは胃液分泌を低下させるだけでなく、胃液も薄め食用不振をいっそう強くなります。冷えた食べ物や飲み物はほどほどにして、時には熱いミルクやお茶なども利用しましょう。

### 冷房病を予防！

鼻水・微熱・手足の痺れは冷房病の疑いも。関節、筋肉痛のある方は保温に注意。寝巻きは長袖、ズボンなど肌を露出しないものを着用しましょう。

### 住居をよくする工夫！

住居に涼しさの工夫をしましょう。できるだけ自然の風を通しましょう。すだれ・花ゴザ・簾などで涼しさを演出。冷房は外気との温度差を5 以下に保つこと。扇風機の風に長時間あたるのは禁物です。

### 規則正しい生活を！

リズムのある規則正しい生活を。早めに就寝、睡眠は十分にとろう。

## 土用丑の日とウナギ

今年は七月二十八日

土用とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間。夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期なので、昔から精のつくものを食べる習慣があり、土用しじみ、土用餅、土用卵などの言葉が残っています。精のつくものとしては、ウナギも奈良時代から有名だったように、土用ウナギの習慣が定着したようです。

ウナギはたんぱく質や脂質を豊富に含み、暑さで消耗した体力の回復に役立つほか、エネルギー代謝を助けるビタミンB1や、体に抵抗力をつけるビタミンAなどの栄養素も多く、夏バテ防止にはうってつけの食材といえます。

### ウナギの蒲焼\*

### 温め直し方のポイント

酒を振って電子レンジで温める！  
油脂加工のフライパンで蒸し焼きにする！  
アルミ箔に包み、グリルやトースターで温める！



7/2(日)雄国沼のニッコウキスゲを見ってきました。1時間半かけて、ようやく辿りつきました。太陽の光を受け、自然のぬくもりを感じた贅沢な一日でした。120%リフレッシュ!!(R)