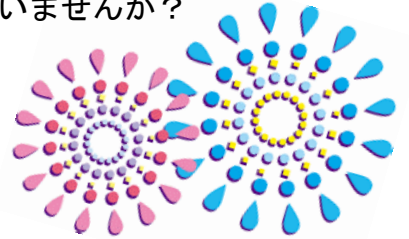


# 栄養ニュース 第203号

平成28年8月 福西会病院 栄養管理科

夏本番！連日厳しい暑さが続いています。夏バテなどされていませんか？

今回は【夏バテ】についてお話したいと思います。



## ☆夏バテの原因

### 1、室内と外の温度差による自律神経の乱れ

外からエアコンで冷えた室内に入った時の急激な温度差は体力を消耗し、夏バテの原因になります。冷房の効きすぎた部屋にいますと、自律神経がうまく働かなくなります。また、自律神経の変調から胃腸の不良や全身の倦怠感さらには食欲不振を招きます。

### 2、高温多湿による発汗の異常

高温多湿が続くと、汗の出口が詰まり発汗が困難になることがあり、体温調節がうまくいかなくなります。また、長時間日光の下にいますと発汗が過剰になり、体の水分が不足気味になります。

### 3、熱帯夜による睡眠不足

エアコンの室外機や住宅密集化などが原因で、夜間も温度が下がりにくく熱帯夜によって寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足になりやすいです。睡眠によって疲労を回復することが出来ず、疲れがたまってしまいます。

## ☆夏バテの症状



### 1、全身のだるさと疲労感

なんとなく体がだるく、疲れがとれにくい日が続きます。暑さによって睡眠不足になる事も多く、さらにだるさや疲労感が増すという悪循環に陥ることもあります。

### 2、食欲不振

自律神経の不調によって消化器の機能も低下し食欲不振に陥り、体に必要なエネルギーやビタミン不足を招くことがあります。それによってだるさや疲労感が増したり、無気力が増幅します。

### 3、夏風邪

夏バテによる免疫力の低下によって、夏風邪にかかることがあります。

冬の風邪と違ってせきやたんはあまり出ないことが多く、喉の痛みと下痢を引き起こしやすいことです。それに加え微熱が2～4日続き全身のだるく倦怠感があります。汗をかきやすいので脱水症状への注意が大切です。

## ☆夏バテに陥りやすい食生活パターン

### 1、炭水化物ばかりの食事

暑い日はそうめんや冷たいうどん、そばなどの炭水化物に偏りがちです。炭水化物に含まれる糖質は主にビタミンB群の助けによって体を動かすエネルギーを生み出します。炭水化物ばかりの食事だとビタミンが不足してしまうため、エネルギー不足になって夏バテにつながります。

※ビタミンB1・B2・B6は炭水化物・たんぱく質・脂質をエネルギーに変換するときに必要な不可欠です。意識してとるようにしましょう。

トッピングに豚しゃぶや海苔でビタミンB1を補ったり、たっぷりの薬味や夏野菜などを食べて、栄養バランスをアップしましょう。

夏野菜にはビタミンCやビタミンE、βカロテンなどを含む野菜が多く、夏バテ予防などにも効果があるといわれています。

☆ビタミンB1を多く含む食べ物・・・豚肉、うなぎ、大豆、カツオ、胡麻、オレンジなど

### 2、冷たいものの摂り過ぎ

アイスやかき氷など冷たいものばかり食べていると、胃腸が直接冷え消化吸収する力が低下して下痢になったり、免疫力が落ち夏風邪をひきやすくなります。

また、体温調節に関わる自律神経が乱れ、疲れやだるさといった夏バテの症状も引き起こします。夏でも意識して温かいものをとるようにしましょう。

※ぬるいお茶や味噌汁を飲むのもいいでしょう。刻んだりおろした生姜を入れると身体があたたまります。

### 3、インスタント食品ばかりの食事

インスタント食品や加工品ばかり食べていると、様々な不調につながります。インスタント食品は味付けが濃くミネラルが含まれていなかったりします。

夏はたくさんの汗と共に、カリウム・カルシウム・ナトリウムなどのミネラルが身体から失われます。

※野菜や果物からミネラル補給を！

ミネラルは色々な食材に微量に含まれているので、三食きちんと食事をするのが大切です。

☆カリウムの多い食材・・・芋類、ほうれん草、きのこ類、バナナ、キウイ、黒糖、納豆など

☆カルシウムの多い食材・・・乳製品、小松菜、モロヘイヤ、シシャモ、しらす、鰯など

運動するときは脱水にならないように水分補給を忘れずにしましょう。

暑い夏を乗り切るには規則正しい生活と、

バランスのとれた食生活が基本です。

どうしても食欲がないときは「量より質」を優先してください。

楽しく夏を過ごしましょう。

