



元気に夏を過ごそう！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

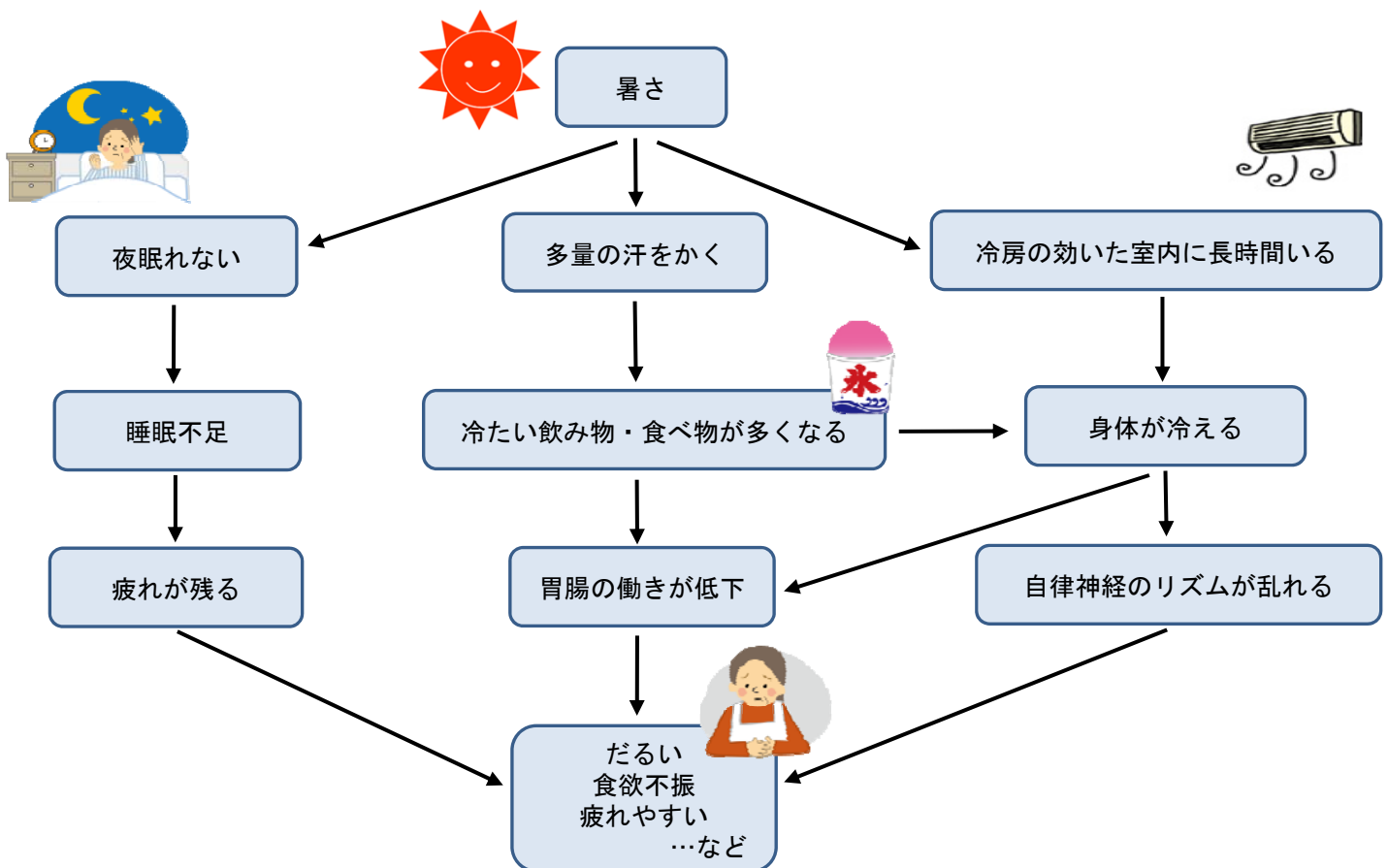
Tel 0857-23-4841

いまが夏本番！毎日暑いですが、元気に過ごしている方もいれば、夏バテであまり元気が出ない…という方もいらっしゃるかもしれません。

体調管理、主に夏バテ対策を中心に、元気に夏を過ごすためのポイントをご紹介しますので、参考にしてみてください。

夏バテの原因は？

夏バテの原因は暑さだけではなく、様々なものがあります。多量の汗をかくことで体内の水分やミネラルのバランスが崩れること、冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取、冷房の効いた涼しい屋内と暑い屋外との気温差によって自律神経のリズムが乱れることなどが原因で、体調不良や夏バテが起こります。



○多量の発汗

体は、体温が36～37℃のときがスムーズに活動しやすく、体温が上がれば汗をかいて体温を下げようとします。適度な汗をかくことで、老廃物を排出したり体温をコントロールしますが、多量に汗をかくと、食欲不振によって栄養不足を招き、疲労や脱力感が生じます。また、体内の水分とミネラルのバランスが崩れて体調不良を起こします。

○冷たい飲み物・食べ物の摂り過ぎ

暑いときや多量に汗をかいたときは、ついつい冷たい物をたくさん摂りがちですが、胃酸が薄まり消化機能が低下すると、食欲不振や消化不良を起こします。また、胃腸が冷えて働きが低下したり、お腹を壊すこともあります。

○冷房の効いた室内に長時間滞在

冷房の効いた室内と暑い室外の気温差が大きいと、汗をかいて体温を調節するという自律神経の機能が正常に働かなくなり、体調を崩します。

○睡眠不足

暑くて眠れない、目が覚めてしまうなどにより、睡眠不足になると、疲れやすくだるいといった症状や体力低下につながり、生活リズムまでもが乱れることもあります。

夏バテを予防して、元気に夏を過ごすために

体調が優れない、夏バテで元気が出ない…という状態を予防するために、暑いときこそ、食生活や生活リズムを乱さないように、できそうなことを心がけてみましょう。

いくつかポイントをご紹介しますので、参考にしてみてください。

<普段の生活で>

①冷房対策

冷房の温度は、外気との温度差が5℃以内になるように設定することが望ましい。職場や外出先など簡単に設定温度を変えられない場合は、1枚羽織るなどして、体が冷えすぎないようにする。鼻水・微熱・手足のしびれや痛みがある場合は、冷房病の疑いがあるため、関節や筋肉が痛むときは、保温を心がける。

また、寝るときはできるだけ冷房は使用せず、使用する場合は、タイマー設定をしてつけっぱなしにしない。扇風機の風に長時間当たることも避ける。

②規則正しい生活

十分な睡眠が取れるように無理のない規則正しい生活を心がける。

③質の良い睡眠

シャワーですまらず、37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくりつかることで一日の疲れが取れ、リラックスすることで質の良い睡眠を得ることができる。また、除湿をする、通気性・吸水性・肌触りの良いパジャマを着る、麻などのサラッとしたシーツを選ぶなどすると、寝苦しさを和らげてくれる。



<食事>

①基本はバランスの良い食事

食べなければ体力がつかず、夏バテも回復しない。夏バテ予防にはバランスの良い食事をするのが基本。

また、疲労回復に必要なビタミンB1もしっかり摂ることも大切。

※詳しくは栄養コーナーをご覧ください。

②料理法の工夫

- ・ 献立に冷たい料理を組み合わせる：冷奴、サラダ、そうめんなど
- ・ 酸味を取り入れる：酸味は食欲不振の改善に有効。梅干し、酢の物、ピクルス、マリネなど
- ・ 香辛料を使う：青じそやゆず、粉山椒、木の芽などの香りは食欲を増進させる。
- ・ 盛りつけ：食欲のないときは、大盛りの料理を見るとさらに食欲が減退する。少量をきれいに盛るなど、盛りつけや彩りにも工夫を。

③冷たいものの摂り過ぎは避け、温かい食べ物や飲み物を

冷たいものばかりにならないよう、温かいものと組み合わせたり、冷房の効いた部屋では温かい食べ物や飲み物をとるなど、体を冷やし過ぎないようにする。



栄養コーナー

まだまだ厳しい暑さが続きますが、暑い夏を乗り切るには、しっかり食べることが大切です。食事で暑さに負けない身体をつくっていきましょう！



ポイント① 基本は栄養補給！主食・主菜・副菜をそろえて、一日三食バランスよく☆

食欲がなくても、のどごしがよく食べやすいものや冷たい麺類だけで済ませず、たんぱく質やビタミンをしっかり摂ってください。

ポイント② ビタミンB1をしっかりと

夏バテは主にビタミンB1不足で起こります。ビタミンB1は汗や尿で失われてしまいますが、のどごしのよい麺類が中心の食事や清涼飲料水の飲み過ぎでもビタミンB1不足が起こります。

エネルギー源となる糖質は、ビタミンB1がなければエネルギーに変わることができません。食欲がないときでも、副菜（野菜のおかず）を食べるようにしましょう。

* ビタミンB1を多く含む食材 *

主食：胚芽つき穀物（胚芽米、全粒粉のパン、蕎麦など）

主菜：豚肉、レバー、卵



副菜で ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にら など、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを多く含む食材を摂ると、さらに効果的！

