

健康レシピ～食べ物編

ぼちぼちダイエット

夏バテとは？

夏バテというのは特定の病気を指すのではありません。高温多湿の環境に身体がうまく対応できないために起こる症状を総称して「夏バテ」と呼んでいます。全身の倦怠感、食欲不振、下痢や便秘などの消化器官の不調、立ちくらみ、めまい、むくみ、微熱、吐き気、イライラ、無気力など多様な症状が出ます。

自律神経の乱れ

自律神経というのは、環境の変化に対応するため、体温・呼吸・発汗・呼吸などを調節する神経です。夏バテの症状の多くは、自律神経の乱れから起こる症状です。冷房の効いた部屋との温度差で、自律神経が乱れると、（自律神経が調節している）胃腸の働きもうまくいかなくなり、熱帯夜による睡眠不足も、自律神経が乱れる原因のひとつです。

エネルギーをうまく作れない

暑さで食事が減る、胃腸の不調で食べられないなどから、食事の絶対量が減ると、エネルギーが不足して倦怠感が生まれます。また、食事からエネルギーを作ります過程には、ビタミンB群が不可欠ですが、汗により失われ不足しやすくなります。また、そうめんなどの炭水化物のみの食事にはビタミンB群は含まれないため、食べているのにエネルギーがうまく使えない状況になります。

夏バテ予防の味方！

- お** ちゃ : 上手な水分補給源
さ かな : 消化の良いタンパク源
か いそう : ミネラルたっぷり
な っとう : たんぱく質、ビタミン豊富
す っぱいもの : クエン酸で疲労回復
き のこ : ミネラルの宝庫
や さい : ビタミンの宝庫
ね ぎ : 特にビタミンB群が豊富

夏バテ予防のため

自律神経のリズムを整えるために、軽い運動が有効です。特に寝る前の丁寧なストレッチは、睡眠を深くする働きもあります。また、お風呂はシャワーだけで済ませずにぬるめのお湯につかり冷房で冷やった身体を温めることも大切です。

食事で夏バテ予防を

自律神経が胃腸の調節をする一方で、規則的な食事は自律神経のリズムを整えます。冷たいものばかりを食べると、胃腸が冷えて逆効果ですから注意しましょう。

「おさかなすきやね」は、昔から食べられている大切な食品のまとめですが、夏バテ予防にも効果的な食品ばかりです。夏は汗をかくので水分補給も大事ですし、熱いお茶を少しずつ飲むことで、胃腸の働きが促進されます。汗で失われやすいミネラル・ビタミンは、海藻きのこ野菜で補える上、食物繊維が胃腸の働きを整えます。今日の食事を振り返って、「おさかなすきやね」がそろったかどうか？を振り返ることで、夏バテ予防の食事になりますよ！

