

## 夏バテからの秋バテ

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。しかも、人によって原因は様々。自分がどうして夏バテしているかを知らない、まちがった対策でさらに体調を崩してしまつこともあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月〜7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近では気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。

しかも猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなりの冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどの外に出れば激的な暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまのやすくなつてしまつてです。

また、屋内と屋外の行き来はなくても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷やさないようにすることが大切です。

### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。炎天下では涼が取れ、ホッとすることもありません。でも、現代のように冷房漬けの人たちがこつした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷やすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けたほうがベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

### 夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。屋外が暑いため自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷やしてたりするので。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなつてしまいます。38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になつてリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になるります。

### 味噌汁はパーフェクトドリンク



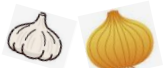
夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれません。でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

サワイ健康推進課でもより

### 食事のワンポイント

■食冷えバテなどで胃腸が弱っているときに、スタミナをつけようと、脂たっぷりの肉や鰻を食べると、余計に胃腸に負担がかかり、逆効果です。疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われますが、ビタミンB1は、玄米やタイ、カツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメ。

■タマネギ、ニンニク、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。ニンニクやネギなどを上記の食材に合わせると、スタミナアップに効果的です。



ビールや冷たい飲み物がおいしい時期ですが、それを飲むのはお店ならテラス席など、屋外に。冷房の効いた屋内ではホットのジンジャーティーなど身体を温める飲み物を。また調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。

