

夏バテに

ご注意ください!

生活習慣と深いかかわりのある夏バテ。
あなたも知らず知らずのうちに夏バテしていませんか？
今回は、そんな方のための夏バテ対処法です。



夏バテって 何で起きるのでしょうか？

夏バテは、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の動きが鈍くなり“だるい”“疲れやすい”“食欲がない”などの症状が現れます。

湿気が多い梅雨から初夏にかけてや、蒸し暑い夏から残暑にかけて多くみられます。初めてサウナに入ると、数分といられないのに、だんだん長くいられるようになるのは、身体が熱さに適応するためです。急に熱さが増すと、徐々に体を慣らしていけず適応が遅れるというわけです。

ATTENTION

夏バテ対処法



ほどほどに

冷たい飲食物や冷房はほどほどに

夏場は冷たい飲み物を取りがちですが、身体を冷し過ぎたり、消化吸収を悪くして、下痢などの胃腸障害を引き起こし、夏バテをひどくしかねません。

また、冷房の効き過ぎや暑い外気との温度差により、“手足のだるさやしびれ”“身体の火照り”“のどの痛みや頭痛”“皮膚の荒れ”“神経痛や生理不順”などを起こす「冷房病」も、夏バテに拍車を掛けます。

良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを

栄養バランスのよい食事を取ることが基本ですが、食欲がないときは、特に「量より質」を心掛けましょう。そのためには良質のタンパク質とビタミン、ミネラルをしっかり取ることが大切です。ビタミンの中でも糖質の代謝を助けるビタミンB群を積極的に取りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。カボチャやピーマンなどの緑黄色野菜に多いビタミンA（カロテン）には、日焼け止め効果もあります。夏バテによる食欲不振やのどの渇きなどに有効なのは、ビタミンA・C、ミネラルに富むトマトです。

夏野菜は、自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。旬の野菜をしっかり食べましょう。



水分の補給



小まめに水分の補給を

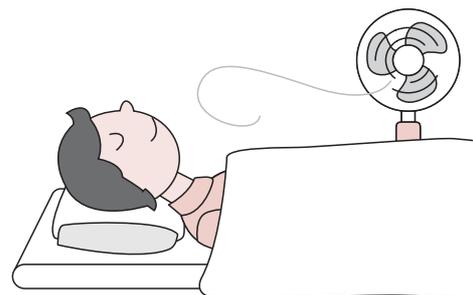
汗で失われた水分・ミネラルの補給も重要です。特に乳幼児や高齢者は脱水症状に気付きにくいので注意が必要です。お年寄りの水分不足で怖いのは、水分が不足すると血液の粘り気が増すため、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるからです。

冷たい水のガブ飲みは、食欲不振につながりますので、のどが乾いたなど感じたら、早めに少しずつゆっくりと、水分を補給しましょう。

通気性の良い衣類や枕を冷たく

夏バテ解消には、効率よく汗が熱を奪えるようにすることです。通気性の良いムームーのような服を着るとよいのですが、無理ならば小まめに下着を取り替えたり、ぬらしたタオルで身体をふくとよいでしょう。

睡眠不足も夏バテの原因の一つです。枕を冷たくしたり、扇風機やエアコンを利用して快適な睡眠をとりましょう。その時、扇風機やエアコンは、タイマーを利用して寝付くまで使用し、付けっ放しを避けるようにしましょう。





酢や香辛料を料理に

酢には、食欲増進・食中毒予防などさまざまな効果がありますが、特有の酸味は疲労回復にも役立ちます。これは、酢に含まれる酢酸・クエン酸・コハク酸・リンゴ酸などの有機酸が、身体の中にたまった疲労物質（乳酸など）を分解してくれるからです。そのため、疲労回復には有機酸が多い米酢・リンゴ酢などの醸造酢が適しています。なお、梅干しにも同様の効果がありますので用いるのもよいでしょう。

このほか、カレー粉・ワサビ・ショウガ・唐辛子・山椒などの香辛料は、食欲増進や発汗作用がありますので、上手に利用しましょう。

しっかり食べて夏バテ防止!!

オクラ豚肉巻き甘酢ソース

- 【材 料】 4人分
- オクラ ……………12本
 - 豚肉(スライス) ……12枚
 - 塩・コショウ ……少々
 - サラダ油 ……………適宜
 - 酢 ……………大さじ2
 - A { 砂糖 ……………大さじ1
 - 塩 ……………少々

甘酢でさっぱり食欲増進！
豚肉とお酢で疲労回復！



- 【作り方】 ① 豚肉に塩・コショウを振り、オクラはさっとゆでる。
② オクラに豚肉を巻く。
③ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして置き、転がしながら焼く。
④ Aを合わせた甘酢を加え、強火で肉全体にからめる。
⑤ 斜め半分に切って盛り付ける

夏野菜のジャージャー麺風

- 【材 料】 4人分
- うどん ……………4玉
 - ナス ……………2本
 - トマト ……………2個
 - 枝豆(さやつき) ……170g
 - 豚ひき肉 ……………200g
 - 長ネギ ……………1本
 - ニンニク ……………1かけ
 - ごま油 ……………大さじ1
 - 豆板醤 ……………小さじ1
 - A { みそ ……………大さじ2
 - 砂糖 ……大さじ1・1/2
 - しょうゆ ……大さじ1
 - 酒 ……………大さじ2

簡単に済ませがちなめん類料理にも夏野菜をたくさん使って栄養満点！



- 【作り方】 ① ニンニクと長ネギは、みじん切りにする。
② ナスは1cm各に切り、水にさらす。トマトは湯むきしてざく切り、枝豆はゆでてさやから出す。
③ フライパンにごま油を熱し、豆板醤をいため、香りが立ったら①と豚ひき肉を加えていためる。
④ さらにナスを加えていため、混ぜ合わせたAを加える。
⑤ 煮詰まってきたらトマトと枝豆を加えてさっと煮る。
⑥ 湯で上がったうどんにかける。