

こんにちは！ 保健師です

夏バテを 予防しよう！

保健師 星 友美



各地で梅雨明けをし始め、暑い日が続く時期となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

暑い日が続くと、なんとなく身体がだるい、ボーとする、疲れがとれない、食欲がないという方が多いかと思いますが、それは、夏バテのはじまりです。

人の身体は高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、いつも以上のエネルギーを消費してしまいます。つまり、身体にかなりの負担がかかっている状態なのです。夏バテしないためには、暑さに負けない身体作りが大切であり、それには食事・水分・睡眠がとても重要となります。

☆しつかり食べる☆

暑い夏は食欲が落ちやすいので、そうめん、そばなど炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものはエネルギー源なので体力が落ちている夏バテには有効ですが、炭水化物だけではエネルギーには変わりません。炭水化物と一緒にビタミンB1、B2、クエン酸が必要なのです。一緒に摂取することで、疲れの元となる乳酸を消費してくれる働きがあります。夏は特に、汗をたくさんかいて、多くのビタミン、ミネラルが身体から失われるため、いつも以上に積極的に

摂って欲しい栄養素です。また、クエン酸には、身体の代謝の働きを高めてくれるので、汗のにおいを減らしてくれる効果もあります。

その他に、ビタミンCはストレスに効果的です。ストレスの耐性を高めてくれる働きがあるので、ストレスの溜まりやすい夏には最適です。

夏の暑さで、たくさん量を摂取できない方もいると思います。しかし、摂取する量ではなく、バランス良くビタミン、ミネラルを中心に摂取することが一番大切なことなので、工夫しながら少しずつでも摂れるようにしていただきたいと思えます。例えば、食欲が出てきやすい朝方の涼しい時間帯に、食事をしつかり摂ることや、食欲のない時には香辛料、香味料を加えて食欲を促進すること、またはトマトジュースやフルーツ酢などでビタミンやクエン酸を補給するなど、体調に合わせて摂取していただきたいと思えます。

ビタミンB1、B2をたくさん含む食材

豚肉・レバー・うなぎ・いわし・海苔・魚肉ソーセージ・納豆・豆腐

クエン酸をたくさん含む食材

酢・グレープフルーツ・レモン・梅干・キウイ

ビタミンCをたくさん含む食材

パセリ・パプリカ・ブロッコリー・豆苗・さやえんどう・モロヘイヤ・ゴーヤ

☆水分を こまめに補給する☆

夏は汗として水分がどんどん失われていきます。普段から水分を摂らない方や、小さいお子さん、お年寄りの方は特に意識して水分を摂ることが大切です。

ただし、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物またはビールは、胃腸の働きを弱めてしまうので、気を付けましょう。

☆しつかりと寝る☆

暑い夏は疲れやすく、寝不足になりがちです。休息をしつかりとりましょう。

少しぬるめのお風呂に入ったりして、身体を体温を上げてから寝ると、眠りやすくなるのでおすすめです。

まだまだこれからが暑い季節なので、
食事、水分、睡眠をしつかりとって、
元気に乗り切りましょう。

