

# ジョイント

J O I N T

平成15年7月30日 vol.32

発行/武部整形外科リハビリテーション  
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/  
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

# 夏バテと栄養

## 夏バテの原因と 生活の工夫

### 夏バテとは

毎日蒸し暑い日が続くこと、寝不足になり仕事や勉強に熱が入らなくなるなど、なんとなくだるくて体の調子もよくない状態になり生活のリズムが崩れやすくなります。暑くなるに皮膚の血管は拡張して血液が身体の表面に集まり、汗を出して体温の調節が行われます。この場合、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ熱が体内にこもって疲れやすくなります。又、多量に汗をかく事により体内の水分と共にミネラル・ビタミンが失われます。その上、食欲が無くなつて来たために、栄養が不足し栄養バランスが崩れます。又、冷房による冷え、睡眠不足など色々な要因が重なり生活のリズムが乱れた結果、体調が崩れて夏バテを起こすというわけです。

## 生活の工夫

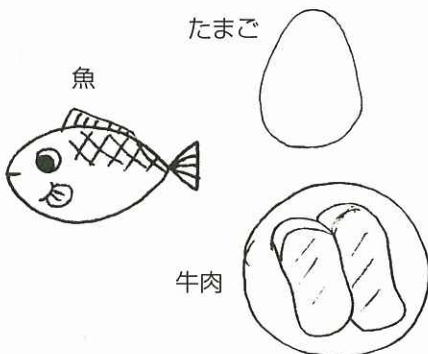
### 1 栄養バランスを!

どうしても食欲がないと蕎麦、そうめん、冷やし中華などの麺類を食べがちですがそれだけでは栄養が不足します。食事は量より質が大切です。胃に負担がかからず消化のよいものを3食きちんと食べるようにしましょう。又、汗をかくと体内の水分と共にビタミンやミネラルが失われて、脱水症状を起こします。脱水になると血圧が下り、血液が固まりやすくなります。固まりやすくなつた血液が血管内で詰まると脳血栓や脳梗塞が起こります。水分補給もして下さい。水分補給が必要だからといって多量に飲むのはよくありません。胃液が薄まり消化力が弱まったり栄養素の吸収力が低下します。又、ジュースなどは糖分が多いので血糖値が高くなり満腹感が出るため食が進まなくなります。したがって、適した水分とは、

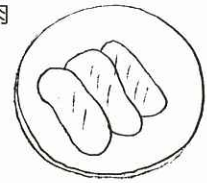
牛乳や、野菜ジュース、ナトリウムやカリウムといった電解質を含むスポーツドリンク、麦茶です。又、栄養剤やビタミン剤を普通量の二倍も三倍も飲む人がいますが沢山飲んだからといって、二倍も、三倍も元気になるわけはありません。ビタミンなどは、ある一定量以上は吸収されず、体外へ排出されます。薬や栄養剤に頼らず、食べ物から栄養を取ることをお勧めします。

### 次の食品をバランス良く 食べましょう

\*たんぱく質\*



\*ビタミンB1\*



豚肉



にんにく



冷や奴



うなぎ

\*ミネラル\*



海藻



牛乳

①調理の工夫

コショウ、カレー粉、わさび、からし、シヨウガなどの香辛料。みそ、ミヨウガ、ねぎ、青じそなどの香味野菜を

上手に使うことで食欲を刺激します。

②スタミナアップ食品

納豆、山の芋、オクラなど、粘性物質を含む食品が元気の元になります。

2 冷房は上手に利用!

暑い所と寒い所を頻繁に入り出すと体温調節にかかわっている交感、副交感神経のバランスに大きなストレスがかかります。その結果、自律神経が失調した状態になり頭痛、めまい、神経痛などを起こします。湿度の高い日本では除湿するだけで不快感はかなり和らぎます。冷房を弱めにし、外気との温度差を5度以内にし、冷房を弱めにするためにも直射日光があたる窓には、すだれをかけて室内温度の上昇を妨げる、風鈴で耳から涼を取り入れる、テールブルカパー、カーテンなどを寒色系の水色、グレー、白、青などにするといった目

や耳から取り入れる感覚で、体感温度が変わってきます。

3 生活にリズムを!

生活リズムの立て直しはまず「睡眠」をしっかり取ることからです。自分の年齢、体力にあった適度な運動を生活の中に取り入れることで適度な疲れを感じ、睡眠も取りやすくなります。又、腸内が活性化され消化吸収を助け、体調も良くなります。

暑い夜、寝苦しい時など夜間に十分な睡眠が取りにくいときは、昼寝、仮眠を短時間取ることでもかなり楽になります。疲れが続く、食欲がない、良く眠れないなど、夏バテの症状に良く似ているからと言って「夏バテ」と思い込まないようにしましょう。体調不良が続くときは病気の黄色信号かもしれません。病気を発見してしまいう危険性もあります。不調が続くときは医師に相談し、診察を受けることも大切です。

スイカで体の熱をとる方法

スイカと言えば夏の季語にも使われるほど夏におなじみの食べ物です。体の熱を冷まし、暑さを忘れさせてくれる効果があります。汗をかいて、のどが渇いたときは清涼飲料水を飲むよりスイカを食べる方が暑さを取り、喉の渇きも取れて、一石二鳥といえるでしょう。冷え性や胃腸の弱いと言う人でない限り食べ過ぎによる障害はありません。又、食べ終わったスイカの白い部分で手足のほてったところをこすると皮膚の熱をとります。一度試してみてくださいいかがでしょうか?





# 夏バテ予防・ 解消料理

食生活において最も大切なことは、三食きちんと食べることです。特に「朝食抜き」は禁物です。また栄養のバランスを心がけ、タンパク質、ビタミン類(ビタミンB1)を意識して摂るようにしましょう。

土用の丑にウナギを食べる習慣は現在でも続いています。これも昔の人が考えた夏を乗り切るための知恵といえます。しかし、ウナギや焼き肉などのスタミナ料理も続けて摂りすぎるのは決してよくありません。暑い夏を乗り切るために、新鮮な野菜や果物なども充分摂りましょう。



## 作ってみましょう

### ☆梅サワー

梅サワーは、梅酒のホワイトリカーを酢に変えただけの簡単な飲み物です。アルコールに弱い人や子どもでも、梅酒とほぼ同じ効果がある梅サワーなら美味しく飲むことができます。簡単に作れますので、八百屋さんで青梅を見つけたら是非作ってみて下さい。梅サワーは、だいたい2ヶ月で飲み頃になります。飲むときは炭酸水や冷水で薄めたり、野菜ジュースに加えたりして飲みます。

### (材料)

- 梅 1キロ
- 氷砂糖 1キロ
- 酢 500〜1000cc
- 4キロ位の広口ビン
- 清潔で酸に強い材質の入れ物を用意します

### (作り方)

①容器は熱湯、湯(熱湯だと割れるものもあるようです)で洗

い、よく乾燥させ、酢で拭き殺菌しておく。

②梅のヘタを楊枝でとって軽く洗う。

③30分ほど乾かし水分がとんだら、キッチンペーパーなどで1つずつ拭く。

④氷砂糖、梅を交互に分けて入れる。

⑤酢を注ぎ、毎日1回混ぜます。1週間で梅を取り除いて出来上がりです。

## 酢の効用

人間の理想的な健康状態とは血液が弱アルカリ性に保たれていることです。しかし、現代の状況をみると、ストレスや食生活の乱れなど体質が酸性化していく要素が多くあります。体内の血液が酸性に傾くと、あらゆる病気の原因を引き起こします。

酢には酸性に傾いた血液を

弱アルカリ性に改善する作用があり、細胞の働きを活性化し、中性脂肪を抑制する働きがあります。

## 知ってますか?

### 体の疲れをとる食品

ビタミンB1を多く含んだ豚肉・大豆・胚芽米、またB6を多く含んだ鮭、鯖などの魚類・レバー・卵、B12を多く含んだチーズ・納豆などの発酵食品や海藻・貝類。また酢・梅干し・レモンなどの酸っぱい物や唐辛子などの辛い物も疲れた体にお勧めの食品です。

## 川柳

健康教室「夏バテと栄養」に参加された良知 良枝様の川柳です。

・栄養の

バランス思う

昨日今日

・厚あげが

主役になった

老母の膳



