

夏バテ、予防で残暑を元気に!

暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわなくなるなど、「夏バテ」状態になりやすいです。しっかり対策をし、残暑も乗り切りましょう!

▲夏バテの原因とその症状▼



▲夏バテを防ぐ生活習慣▼

1. こまめに水分補給をする

・普通の生活で毎日2.5Lの水分が身体から失われています。水やお茶をこまめに飲みましょう。(特に起床時・入浴後・スポーツ時)
※スポーツドリンクを含む清涼飲料水の飲み過ぎは、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。また、ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があるので水分補給にはなりません。

2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

・外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンは26~27℃程度に設定し外気温との差は5℃以内に。

3. 睡眠をしっかり取る

・暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するためには睡眠は欠かせません。ただし、エアコンのつけっぱなしは、体が冷えすぎて逆に体調不良になりやすいです。タイマーを上手に活用しましょう。

4. 夏の終わりの食生活のポイントに気をつける

・夏の暑い日が続いた後は、体のメンテナンスが必要です。気温や湿度が高く、体力の消耗や食欲の低下、さらにソーメンなどの単品の食事に偏りがちな夏場の食事を見直し、十分な栄養補給と水分補給を行うことが大切です。

ポイント1: 良質なたんぱく質をきちんととる。

たんぱく質は筋肉などを作る材料になります。基礎代謝を上げ、体力を維持するスタミナ源となります。

【1日に最低取ってほしいたんぱく質の目安量】

- ①魚 1切れ
 - ②肉(薄切り2~3枚)
 - ③卵1個・・・どんな料理にも使えて便利
 - ④豆腐1/3丁・・・安心してたっぷりと
- +牛乳コップ1杯

◎成長期の子供達や働き盛りのみなさんにはもう少しボリュームアップ! 食事を楽しみましょう。

ポイント2: 色の濃い野菜を取り入れる。

体の調子を整えるβ-カロテンやビタミンCが豊富です。また、抗酸化作用などの働きがあります。特に夏の野菜はビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

例えば、ピーマン、カボチャ、トマト、パプリカ、小松菜など

◎お浸し、和え物、酢の物、炒め物、煮物など組み合わせると1食に2~3品は揃えましょう。

▼夏バテセルフチェック▲

- 水分をあまりとらない
- 冷たいジュースや炭酸飲料を飲むことが多い
- アルコールやコーヒーを飲むことも水分補給だと思っている
- 食欲があまりない
- 食事は1日2食以下
- 同じメニューを繰り返し食べることが多い
- アイスやカキ氷など冷たい物を食べることが多い
- エアコンのきいた部屋に長時間いることが多い
- 室内では手先、足先が冷えている
- 普段からあまり運動をしない
- 夏でもあまり汗をかかない
- 疲れやすいと感じる
- 入浴はシャワーで済ませることが多い
- 寝不足気味
- 便秘や下痢になりやすい

チェックが0~3
夏バテ度30%以下

現状は大きな問題はなさそうです。印がついた項目は、早めに対策しましょう。

チェックが4~8
夏バテ度30~70%

気付かないうちに体に疲れが溜まっている可能性大! 現在は大丈夫でも、今後体調不良が現れてくるかもしれません。

チェックが9~15
夏バテ度70%以上

感じている不調は夏バテの兆候かも。生活習慣を見直して、早めに改善しましょう。

今日のレシピ 豚肉とカボチャの冷し鉢

良質なたんぱく源で疲労回復に役立つビタミンB1も豊富な豚肉とβ-カロテンたっぷりの南瓜とオクラを冷たく、食べやすくした1品です。

<材料>

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 60g/
- カボチャ50g/ オクラ2本
- a(出し汁150ml / 淡口しょうゆ小さじ1杯 / みりん小さじ1/2杯 / 砂糖小さじ1/3杯)
- 水溶き片栗粉 適宜

(1人分)

<作り方>

1. カボチャは二つ切りにして、角を面とりする。
2. オクラはさつと茹でて冷水にくぐらせる。豚肉は下ゆでをする。
3. aの出し汁に①を入れ、柔らかく煮えたら、ゆでた豚肉を戻し、aの調味料で味を付ける。
4. ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。器に盛り、オクラを添える。冷蔵庫で冷やして食べる。

栄養価: エネルギー: 199kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 8.4g 食塩: 0.9g

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

