

一人ひとりが介護予防を！

令和3年

9月号

まだまだ暑い9月、夏バテしていませんか？

暑い日が続くと気力と体力が奪われ、なんだか調子が悪い…
もしかしたら“夏バテ”かもしれません。

●夏バテとは？

「夏の暑さにより、からだが衰えた状態」のことを言います。

“夏負け”、“暑気あたり”などとも呼ばれています。夏に起こす体調不良の総称なので、人によって起こる症状は様々です。

●夏バテの主な症状と原因、その改善方法

①疲労感・倦怠感⇒睡眠の質・量の低下

→睡眠をしっかりとる。

疲労回復や、自律神経を整えるためにも睡眠は欠かせません

②食欲不振、胃腸の不調⇒栄養不足、胃腸の冷え

→温度差や体の冷やしすぎに注意する。

エアコンの風が直接当たらないようにし、冷たい飲み物を飲みすぎない

③頭痛⇒水分不足

→こまめに水分補給をする。

熱中症予防のためにも水やお茶をこまめに飲む。

④冷え、めまい⇒自律神経の乱れ

→ミネラル・ビタミンを摂る。リラックスできる服装や気分転換をする。



あなたはどのタイプ？ 食事で夏バテを防ごう！

夏は暑くて食欲がないからと、パンやそうめんだけで済ませていませんか？

夏バテしやすいと感じる方は、体に栄養が足りていないかもしれません。あなたの夏バテの症状から、3つの夏バテのタイプを確認してみましょう。

①②③のタイプ別の食事のポイントを参考にしっかりと食事を摂り、元気に過ごしましょう。

①水分不足タイプ



- 唾液や尿の量が減った
- めまいやふらつきがある
- 頭痛がする

◎食事のポイント

成人は1日に1.5ℓの飲み水が必要とされており、夏は体温を下げるために大量の汗をかくので、更にこまめな水分補給が必要です。食事からの水分補給は1日3食

で1ℓ程度とされていて、1食でも抜いてしまうと必要な水分も不足してしまいます。1日3食しっかり食べましょう。

② 胃腸疲れタイプ



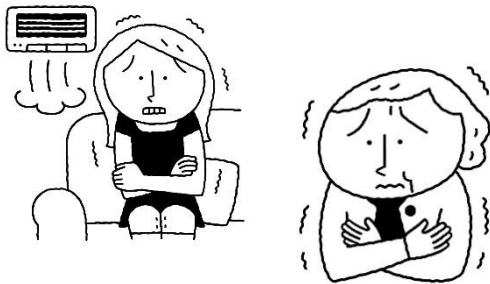
- 食欲が落ちた
- 下痢や便秘気味
- 食前や食後に胃が痛くなる
- 内炎ができる

◎食事のポイント

自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、自律神経が乱れると胃腸の働きが弱くなります。なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜は体を冷やす作用があるので、生で食べるよりも炒める、煮る、蒸す、ゆでるなど加熱調理して食べましょう。

もし、冷たい飲み物や生野菜などを食べたときは、温かい飲み物を飲んで胃腸を温めましょう。

③ エアコン冷えタイプ



- 冷房が効いた部屋にいると気分が悪くなる
- 肩こりや頭痛がする
- 疲れやすい
- いつも手足が冷える

◎食事のポイント

冷房が効いている室内と気温が高い屋外では寒暖差によって、体温を調節する自律神経が追い付かず、体調を崩してしまうことがあります。肉、魚、卵などにより豊富なたんぱく質とビタミンを意識して摂りましょう。特にビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがあり、糖質と一緒に摂ると疲れにくくなるなど疲労回復に役立ちます。ビタミンB₁を多く含む食べ物に、豚肉やうなぎなどがあります。

夏を乗り切る！ そうめんチャンプルーのレシピ

- ① ゴーヤはワタを抜き半月切りにしてゆでる。水菜とトマトはざく切りにする。卵は溶いておく。
- ② 中火でフライパンを熱し、油をひいて豚肉を焼く。
- ③ ②に①の野菜を入れて炒める。
- ④ 塩、和風だし、しょうゆを入れて味をととのえる。
- ⑤ 溶き卵を入れて炒める。
- ⑥ そうめんを茹でて流水でぬめりをとる。ざるでしっかり水気をきった後に、⑤と混ぜ合わせるように炒め、盛り付けて完成。

