

夏バテにはつし!

夏に負けない強い身体を作る

「夏バテ」とは?

「食欲がない」「疲れやすい」「身体がだるい」などの夏に起こるさまざまな症状を指します。私たちの身体は自律神経の働きによって、体温を一定に保っていますが、真夏の温度差を繰り返し感じることで、自律神経が乱れます。連日の暑さで睡眠不足になることで、疲労感やだるさが増したり、発汗による脱水症状によって悪化したりします。



夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質

筋肉の疲労を解消したり身体の持久力を上げる働きがあります。例 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

ビタミンB群

栄養素の吸収力をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。例 豚肉・大豆・卵・レバー・玄米

アリシン

スタミナ料理は新陳代謝を活発にし、疲労回復に役立ちます。例 にんにく・ニラ

ビタミンC

暑さによるストレス、紫外線、睡眠不足などで消費が高まり、不足しやすい栄養素です。例 夏野菜 果物

クエン酸

疲労の原因となる乳酸の生成を抑え、疲労回復を早めてくれます。例 梅干し・レモン



暑い夏を乗り切るために

気温や湿度が高くなる夏場は体調を崩しがち。必要な栄養分をきちんと摂って元気に夏を乗り切りましょう!

冷たい物をとりにすぎない

夏バテで弱っている胃腸に負担をかけないよう暑い日こそ温かいものを!



量より質を重視

食欲がないときは、消化の良いたんぱく質など栄養素を意識した、「質」重視の食事を!



食欲増進効果のある香辛料を活用

ショウガやわさび、コショウといった香辛料だけでなく、シソやみょうが、ネギなどの香味野菜でもOK!

超カンタンでおいしい

Recipe

ニラ醤油

夏バテ予防に最適!

カラダがよくなる栄養コース

Happy Nutrition

ハピニュー



材料

- ニラ・・・1/2束 (50g)
- 醤油・・・大さじ5
- みりん・・・大さじ2弱
- ごま油・・・小さじ1
- 鷹の爪・・・1本

作り方

- ①みりんを中火にかけ、煮切りみりんにする。
- ②ニラは洗ってキッチンペーパーなどでよく水気を取り、5~6mm幅に刻んで保存容器に移す。
- ③ヘタと種を取り除いた鷹の爪・醤油・煮切りみりん・ごま油を合わせ②に入れる。
- ④冷蔵庫で半日以上寝かせて完成。



冷や奴、豚肉の冷しゃぶサラダ、卵焼き、納豆、厚揚げなど、たんぱく質やビタミンB群を多く含むものと一緒に摂ることで夏バテ予防に効果的です

水分補給のポイント ～カラダと水の大切な関係～

脱水と熱中症

脱水による熱中症は体内の水分不足が原因とされています。体内水分(体液)の割合は年齢とともに低下し、その割合が低いほど熱中症の初期段階の脱水にかかりやすくなります。普段から水分摂取が少ない方は、飲むタイミングや回数を意識し、水分補給する習慣を身につけていきましょう。

水分補給のタイミング

- ①起床時、就寝前・・・朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲むことをお勧めします。睡眠中に汗などで出た水分を補うと同時に、眠っている内臓機能を目覚めさせることで自然な便意が誘発されやすくなります。また、就寝中の脱水状態を予防するために就寝前にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。
- ②運動前中後・・・体を動かすと、たくさんの汗で水分が失われます。体温調節がうまくできないと熱中症にもつながりやすくなるので、意識して水分補給をしましょう。市販のスポーツドリンクを2~3倍に薄めると飲みやすく体内吸収率も良くなります。
- ③入浴前後・・・入浴中はたくさんの水分が出ていきます。入浴前後の水分補給で入浴時の発汗を促すとともに、汗で失われた水分を補いましょう。
- ④喉の渴きを感じる前・・・喉が渴いたと感じた時はすでに体内で脱水状態に陥っている可能性があります。喉が渴く前に少量ずつ、こまめに水分を補給するように心がけましょう。(目安:コップ1杯程度の水を1日7~8回)



1日で失われる水分量と必要摂取量

1日で水分は2000~2500ml排出されます。尿から約1000~1400ml、便から約200ml、その他、呼吸や汗などから約700~900mlの水分が失われていきます。カラダの機能を保つために、失われる水分量『2000~2500ml』を摂取する必要があります。食事で約1000ml、飲み物で1000~1500ml、合計2500mlの水分を毎日摂るのが理想です。運動する方や汗をかくことが多い方は飲み物で2000ml以上摂取することを心がけましょう。※病気療中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください

水分補給として適さないもの

『カフェイン入りの飲み物』カフェインには利尿作用があるので、水分の排泄を促してしまうことがあります。

『アルコール飲料』アルコールにも利尿作用があるので、水分が失われやすく、飲みすぎは脱水症状になる恐れもあります。

『糖分が多く含まれる飲み物』炭酸飲料や清涼飲料水の糖分は体内に吸収が早く、血糖値が急に上昇し、高血糖状態でさらに喉が渴くペットボトル症候群になる恐れがあります。