



夏の暑さに負けない 身体をつくろう！

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、「疲れが抜けにくい」「食欲がわかない」などの症状が出ることはありませんか？

夏は暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、体内の水分不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返し等の原因で体調を崩す方が多い季節です。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。元気に過ごすための対策を確認して、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテになる主な原因は？

原因と症状 1

暑さによる食欲の低下

↳ 栄養不足

原因と症状 2

体内の水分不足

↳ 脱水症状

原因と症状 3

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

↳ 自律神経の乱れ



夏バテにならない対策は？

対策 1

1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。



暑さで疲れやすく、さまざまな栄養素が失われがちです。バランス良くいろいろな食品を少しずつでも食べましょう。

ポイントとなる栄養素とその食材

- ・タンパク質：内臓や皮膚など身体をつくる主要な栄養素。体温調整などで夏は消耗しやすく、補給が必要。
【多く含む食品】肉類・魚介類・豆類・卵類・乳製品など
- ・ビタミンB1：老廃物を代謝し疲労回復させる働きあり。
【多く含む食品】豚肉、うなぎ、豆腐など
- ・ビタミンC：夏の暑さや疲労など身体的なストレスを和らげる効果あり。
【多く含む食品】トマト・ピーマン・イチゴ・キウイなど
- ・クエン酸：疲労回復効果あり。
【多く含む食品】レモンなどの柑橘類・梅干しなど

対策2 こまめに水分補給をする



厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5ℓ の水分が身体から失われています。熱中症予防のためにも、意識的に水を飲む習慣をつておくことがお勧めです。1日およそ 1.8～2.0ℓ を目標にしましょう。なお、スポーツドリンクなど、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、疲労感を招きやすくなります。

水分補給のポイント

- ・ 常温～温かいくらいの飲み物を飲む。
- ・ 一気に飲むのではなく、コップ 1 杯くらいの量の水やお茶をこまめに飲む
- ・ 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける。

対策3 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する



外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接あたらないようにして、上着やひざ掛け等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく身体の冷えのもとにもなります。

自律神経の乱れを起こさないポイント

- ・ 涼しい時間帯にウォーキング等の軽い運動をすることは、自律神経の働きを整えるうえで有効。
- ・ エアコンの設定温度は外気温との差を 5℃ 以内にする。

夏バテ防止に良い食材や食事のメニューはどんなものがあるのか、
町保健課健康推進係 土井主任管理栄養士と
当別町食生活改善協議会の 稲村会長に聞きました。

土井主任管理栄養士



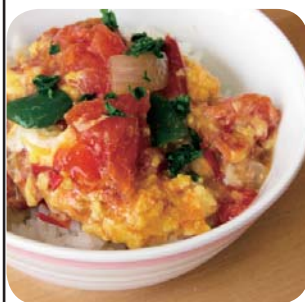
夏バテは、タンパク質やビタミン類の不足からも生じます。豚肉・豆腐などのタンパク質や、ビタミン類が豊富な野菜を毎食、食べましょう。レモンや梅干しなど酸味のある食品には疲労回復効果もありますよ～。

稲村会長



当別町食生活改善協議会で考えたメニューの中から夏バテに効果的な夏野菜「トマト」と疲労回復に効果的な「梅干し」を使ったメニューを紹介しますね。

トマトの卵どんぶり



材料 4 人分
白米 2 合
★トマト (一口大) 4 個
★玉ねぎ (千切り) 1/4 玉
★ピーマン (千切り) 1 個
サラダ油 小さじ 2
卵 4 個
パセリ (みじん切り) 少々
【調味料】
みりん 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 2
※ () 内は切り方

作り方

- ①米を洗い 30 分以上浸水させ、2 合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ②フライパンに油を入れ、★の材料を強火で手早く炒める。(野菜の水分を飛ばすように炒める)
- ③全体に火が通ったら、調味料で味付けする。
- ④卵を溶いておき、③を卵でとじる。
- ⑤仕上げにパセリをちらす。

青菜の梅和え



材料 4 人分
チンゲン菜 (3～4 cm 長さ) 2 株
えのきだけ (3～4 cm 長さ) 1/2 袋
【調味料】
梅干し 大 1 個
みりん 小 さじ 1
かつおぶし 小 1/2 パック
※ () 内は切り方

作り方

- ①チンゲン菜とえのきだけは、茹でて水気をよく切っておく。(チンゲン菜は下の茎から茹で、葉は後で入れる。茹で上がった水にさらす。)
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき、みりと合わせておく。
- ③①と②を合わせ、その中に かつおぶしを加えて和える。

【お問い合わせ】

福祉部保健課保健医療係
福祉部保健課健康推進係

☎ 23 - 2346
☎ 23 - 4044