

健康管理ニュース

2022年7月号

夏バテにならないために！

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？ 食欲が落ちたとか、体がだるいとかいった症状を感じている方は、ひょっとすると夏場バテ気味になっているかもしれません。

そこで、今回は、『夏バテ』についてのお話です。

◆夏バテの症状は？

高温・多湿の状況下では、人間の体は体温を一定に保つためにエネルギーを消費し、大きな負担がかかります。気温が高くて負担が大きい場合や、そのような状況が長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、様々な症状が現れるのが夏バテです。

『熱中症』に似たところもありますが、具体的な症状としては、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などが挙げられます。時には、頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

◆夏バテの原因について

外的要因の一つとしては、急激な温度変化による体温調整機能の低下が挙げられます。

暑くなると、体温を保つために体は、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとしますが、そのコントロールは、自律神経の働きによります。空調設備が普及した現代では、部屋を出入りする際の急激な気温・湿度の変化が、自律神経のバランス崩壊を引き起こし、結果的に体温調整機能の低下に繋がります。

一方で、体の中の原因としては、ビタミン・ミネラル不足が挙げられます。食欲が衰えると喉ごしの良いソーメンのような食べ物に偏りがちで、どうしてもアンバランスな食生活になります。特に不足しやすいのがビタミンBです。ビタミンBは、体内でエネルギーを生成するにあたって重要な働きをするものです。また、汗を沢山かくことで、せっかく摂取したビタミン・ミネラルが体外に排出されることも不足の要因となっています。

◆夏バテ対策について

対策には、様々な方法がありますが、今回は食の面からの対策法をご紹介します。夏バテにはウナギ・・・これは日本人なら誰も知る滋養強壮食ですが、贅沢品でもありますから簡単に摂り入れるわけにはいきません。それに負けない、食材として低カロリー・高タンパクな豚肉はどうでしょう。

特に夏に不足しがちなビタミンが豊富で、牛肉の10倍とされています。しかも価格も手頃なので、これなら安心して食卓にあげられますよね。また消化吸収にも優れているので、胃にも優しい食材と言えます。

これを使ったメニューとして、すっかりおなじみなのがゴーヤチャンプルです。ゴーヤは、ビタミンCが豊富とされていますので豚肉と調理することにより、ビタミン豊富な理想的夏バテ対策食になるといえます。

また、忘れて欲しくないのは、夏野菜（キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表例）です。旬のものを旬に食べるという、古くからの日本の食習慣は理にかなったものです。夏野菜は、ミネラルやビタミンはもちろん鉄分など、暑い夏を健やかに過ごすために、必要な栄養分が満載です。もちろん、体に良いとはいえ、これらだけを食べていれば良いというわけではありません。他の食べ物とのバランスの良い組み合わせを考慮しながら上手に取り入れて、この夏を乗りきりましょう。

以上