

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？西日本でも連日35℃以上となる猛暑日が続いています。また、夜も25℃以下に下がらない熱帯夜が続いており、体調を崩されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？知らず知らずの内に、疲れがたまり、食欲が落ちたとか、体がだるいとかいった症状を感じませんか？ ひょっとすると『夏バテ』気味になっているかもしれません。そこで、今回は『夏バテ』の『病状』『原因』『対策』についてのお話です。

『夏野菜』



◆ 夏バテの症状

- ① 高温・多湿の状況下では、人間の身体は体温を一定に保つためにエネルギーを消費し、大きな負担が掛かります。気温が高くて負担が大きい場合や、その状況が長引いたりすると身体に溜まった熱を、体外に出せなくなくなり、様々な症状が現れるのが『夏バテ』です。
- ② 前回ご紹介した『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、便秘等が挙げられます。時には、頭痛、発熱、めまい等を伴うこともあります。

◆ 夏バテの原因

- ① 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、体温を保つために身体は、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、室内外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。
- ② 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。

◆ 夏バテの対策法

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。

- ① 夏バテには『**ウナギ**』これは日本人なら誰し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。
- ② 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倍と言われています。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。
- ③ これを使ったメニューで、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が豊富と言われているので『**豚肉**』と調理することにより、ビタミンが豊富な、『理想的夏バテ対策食』になるといえます。
- ④ 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、ズッキーニ等が代表例)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適ったものです。『夏野菜』は、ミネラルやビタミンはもちろん鉄分等、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、身体に良いとはいえ、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。