

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に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

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。
- ② 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

- ① 夏バテには『ウナギ』日本人なら誰も知る滋養強壮食ですが、贅沢品で簡単に取り入れは高額！
- ② ①に負けない食材として低カロリー・高タンパクな『豚肉』、特に夏に不足のビタミンが豊富で、牛肉の10倍あり価格も手頃で安心で、消化吸收にも優れているので胃にも優しい食材です。

- ③ 胃にも優しい食材メニューとして『ゴーヤチャンプル』で、ビタミンCが豊富であり豚肉と調理することによりビタミンCが豊富な理想的夏バテ対策食になります。

- ④ 『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。旬を旬に食べるという、古くからの日本の食習慣は、理に叶ったものです！ミネラル・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。体に良いとはいえ、これらだけを食べていれば良いとは言えません。他の食べ物とのバランスの良い組み合わせを上手に取り入れて、この猛暑を乗りきりましょう！

