

夏バテに負けない！

厳しい夏がやってきました。コロナの第7波もやってきて今年もコロナと酷暑のWパンチのようです。外でのマスク着用も考慮しながら、夏を元気に乗り切りましょう！

8月

夏バテとは？

夏に感じる「身体がだるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」といった諸症状を夏バテと呼びます。明確に病名があるわけではないので、治療薬や確実な治療法はありません。

夏バテの原因

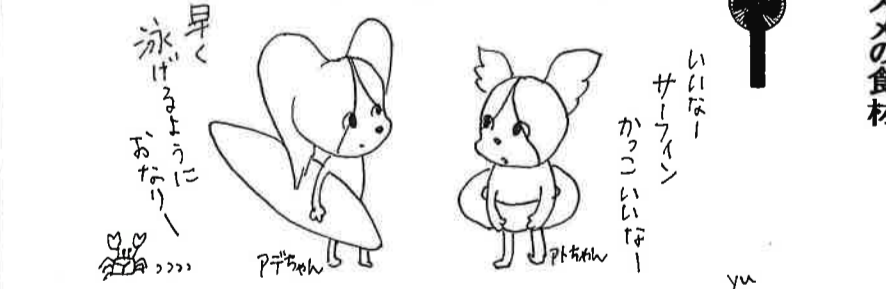
夏バテの主な原因は自律神経の乱れといわれています。自律神経は内蔵などの活動を調整するために働いている神経で、日中などの活動時は交感神経、夜など安静にしているときには副交感神経が活発になります。精神的、身体的なストレスで2つの神経の動きのバランスが崩れると体調を崩してしまいます。夏場は暑い外気と室内の温度差、熱帯夜による睡眠不足、暑さによる食欲減退で引き起こされる栄養不足など、自律神経が乱れやすくなる原因が多々あります。自律神経の乱れ以外にも、発汗によるビタミン、ミネラル、水分の不足や、冷たい飲み物の飲みすぎが原因で夏バテになることもあるようです。

夏バテを回避するには？

- まずは、規則正しい生活が一番。十分な栄養を摂り、しっかり寝る。これが一番大事です。
- 冷たいものを摂り過ぎない…胃腸が冷えきったり、胃酸が弱まり働きが低下。栄養の吸収ができません。
- 湯船に浸かる…37～39℃程度のぬるめのお湯に10分程度浸かるだけで自律神経が整い、疲労回復も促されます。
- 水分補給…常温のお水が一番です。お茶なら麦茶がカフェインがなく安心して飲めます。1日の水分補給目安は1.5～2ℓです。コーヒーやジュースでは水分補給になりません。

暑さ対策グッズ

- ・アイスネックリング…NASA開発の特殊素材「PCM」を使用。気温28℃以下で自然凍結。冷たさは約2時間持ちます。サイズはペット～大人用まで色々あるのでサイズ選びは必須。また安価な類似品は冷たさが長持ちしなかったり痛いくらいの冷たさだったりするようです。
- ・携帯扇風機…手で持つタイプ、首からかけるタイプ、ミストが出るタイプなど種類は様々。用途に合わせて選びたいですね。



軽い運動をする

適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になります。気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になるのです。運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。ただし、炎天下での激しい運動は禁物。昨今は朝も晩も暑いので、室内でのストレッチでも十分。毎日続けることが大事です。前後の水分補給も忘れずに。

有酸素運動

自分のペースで取り組みながら、程良い疲労感が得られるものが多くあります。また時間や距離・回数など、小さな目標を設定するのも達成感が得られておすすめです

- ジョギング ●ウォーキング ●ラジオ体操 ●スクワット ●踏み台昇降 ●ヨガ ●エアロビクス ●水泳など

食べ物	効能
鶏むね肉	多大なエネルギーを必要とする渡り鳥などの筋肉に含まれるイミダゾールペプチドが豊富。疲労の原因となる酸化作用にも優れている。
豚肉	疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富。牛肉より安価なものもオススメ。たんぱく質、鉄分も豊富。
うなぎ	スタミナがつくイメージの通り、ビタミンA・B1・B2・Dが豊富で栄養価が高い。ただ、高価で気軽に食べられないのがネック。夏のごほうび食として。
おくら	ネバネバは水溶性の食物繊維によるもの。整腸作用や糖質の吸収を抑えるなど夏バテ以外にもうれしい効果あり。
トマト	ビタミンやミネラルが豊富で、汗で排出されてしまうカリウムやカルシウムなど、夏に摂りたい栄養素が多い。リコピンは紫外線予防効果も期待できる。
きゅうり	栄養価はほとんどないと言われるが、体内の不要な塩分の排出を促すカリウムを豊富に含みます。夏はおやつ代わりに食べたい野菜です。
香辛料	にんにくやしょうが、カレー粉など香りの強い香辛料などは食欲が刺激されるので夏バテで食欲がないときにおすすめです。

豚肉のカレートマト煮

材料<2～4人分>
 豚肩ロース肉(塊)400g ニンニク1片 タマネギ1/2個 オリーブオイル適量
 カレー粉小さじ2 トマト缶1缶 ひよこ豆1パック(正味50g) ローリエ1～2枚
 塩、コショウ適量 パセリお好みで

作り方
 ①豚肉は4cm四方ほどの塊に切り、塩こしょうして軽くもんでおく。にんにくはうすくスライスする。玉ねぎは粗みじん切る。
 ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱し香りがでたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたらカレー粉を入れて炒め合わせる。一度皿に取り出し、同じ鍋にオイルと豚肉を入れ、中火で全面を焼く。
 ③炒めた玉ねぎとにんにくを鍋に戻し、トマト缶・ローリエを加える。沸騰したら弱火で15分ほど煮る。豚肉に火が入ったら塩こしょうで味付けをし、ひよこ豆を加えて2～3分煮る。皿に盛り、お好みで刻みパセリを散らしてできあがり。
 ※ひよこ豆は下処理済のレトルトパックや水煮缶を使用
 ※トマトはホール缶やカットトマト缶を使用

鶏ムネ肉ときゅうりの炒めもの

材料<2人分>
 鶏ムネ肉(皮なし)1枚 きゅうり1本 白ネギ1/4本 赤唐辛子輪切1/2本
 塩コショウ少々 サラダ油大さじ1
 (合わせ調味料)
 酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2 オイスターソース大さじ1/2 しょうゆ大さじ1 (水溶き片栗)片栗粉小さじ1/2 水小さじ1 白ごま大さじ2

作り方
 ①鶏むね肉はひとくち大の薄い削ぎ切りにし、塩コショウを振る。
 ②キュウリは両端を切り落とし、皮を縦じまにむき、縦半分になり、幅5mmの斜め切りにする。白ネギは斜め薄切りにする。
 ③フライパンにサラダ油を温め、弱火で赤唐辛子を炒める。鶏むね肉を加えて強火で両面こんがり炒め、キュウリ、白ネギを加えてサッと炒め合わせる。
 ④〈合わせ調味料〉の材料を加えて全体からめ、合わせた〈水溶き片栗〉を加え、混ぜながらトロミをつける。器に盛り、指先でひねって香りを出した白ごまを振る。

夏にオススメの食材