

～夏バテを予防して元気に夏を過ごそう～

2017.07.27

夏真っ盛りになってきました。

暑い日が続くと、どうしても冷房の効いた部屋で過ごすことが増える、冷たい食べ物や飲み物の摂取が多くなるなど、“冷え”を招く行動が多くなります。体の冷えは体調不良つまり夏バテにつながりやすくなるので注意が必要です。今回は、夏バテ予防法についてお伝えします。

◎夏の冷え度チェック ～夏の冷え度をチェックしてみましょう！～

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 冷えた飲み物をよく飲む | <input type="checkbox"/> 便秘または下痢になりやすい |
| <input type="checkbox"/> 夏場は熱い食べ物を避けている | <input type="checkbox"/> 喫煙している |
| <input type="checkbox"/> 生ビールが好きだ | <input type="checkbox"/> ストレスを抱えている |
| <input type="checkbox"/> 夏は食欲がないので、あまり食べない | <input type="checkbox"/> 冷房が効いた部屋で過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> いつも手足が冷たい | <input type="checkbox"/> 汗をかくのが嫌い。すぐエアコンを入れる |
| <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーで済ます | |
| <input type="checkbox"/> 運動はしていない | |
| <input type="checkbox"/> 肩や首がこっている | |



あなたはいくつ当てはまりましたか？

3つ以上当てはまった人は体が冷えている可能性があります
つまり夏バテにつながりやすいかもしれません

◎夏バテから身を守ろう

<食生活>

食事のポイントは「体を温める食材を上手に食べよう」ということです。体を温める働きのある食材を料理の中にうまく取り入れるようにしましょう。

体を温める食材

- ・もち米、人参、ごぼう、かぼちゃ、玉ねぎ、にら、にんにく
- ・鶏肉、あじ、さば、いわし、えび
- ・発酵食品（納豆、チーズ、キムチ）
- ・香辛料（唐辛子、わさび）、紅茶

体を温める食材と 冷やす食材の中間の食材

- ・米、ごま、とうもろこし、キノコ類、キャベツ
- ・里芋、じゃがいも、さつまいも、大豆
- ・牛肉、豚肉、卵、いか
- ・りんご、ぶどう、アボカド、はちみつ

体を冷やす食材

- ・そば、小麦、トマト、なす、ほうれん草、きゅうり、レタス
- ・牛乳、かき、しじみ
- ・バナナ、マンゴー、梨、スイカ
- ・白砂糖、緑茶

体を冷やす食材には、夏の旬の食材が多く含まれています。旬の食材は栄養豊富です。
つまり食事をする際は、**体を温める食材と冷やす食材をうまく組み合わせることが必要**です！

<飲み物を選ぶなら…?>

暑い時期は、熱中症予防として水分摂取が大切です。でもその時に冷たい飲み物ばかり摂取していませんか？屋外や体育館など蒸し暑い環境で長時間の活動をする場合は、冷たい飲み物を飲んで体の温度を下げるのが大切です。しかし、冷房の効いた場所での作業時間が長いときに、冷たい水分ばかりとっていると、体の冷えを招きます。このような場所で作業をする場合は、できるだけ**常温の水分**をとるように意識することも夏バテ予防につながります！



◎冷えは夏太りの原因？



体が冷えていると太りやすくなるといわれています。冷房や冷たいものの摂りすぎによって内臓が冷えることにより体温が低下します。体温が下がると、**糖や脂質の代謝に関わる酵素の働きが低下**し、とりすぎたエネルギーが**内臓脂肪として蓄積**しやすくなります。また、体を温めようとして**脂肪を溜め込みます**。そのため、気づいたら体重が増えていた！ということにつながりやすいとされています。

◎夏バテ気味かも…？ そんなときどうする？

夏バテを解消するためには、疲労回復効果がある食べ物をとることが大切です。ぜひ参考にしてみてください。

ビタミンB1
エネルギー代謝UP

・うなぎ、豚肉、タイ、ブリ、大豆、玄米、ほうれん草 など

アリシン
ビタミンB1の効果を
持続させる

・にんにく、ニラ、ねぎ、たまねぎ など

クエン酸
疲労物質を分解・排出

・レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干 など

ナイアシン
疲労回復効果

・豚レバー、たらこ、あじ、さば など



夏バテ予防を心がけ
元気で楽しい夏にしましょう！

