

イ ル カ 通 信



No.



夏バテ防止



最近なんだか調子が出ない・・・という皆さん。暑いからといって冷房の効いた室内にこもってばかりいませんか？口にするものと言えば、素麺やアイスクリームなど冷たいものばかり。そのような生活を続けていると夏バテになってしまいます。元気そうに見えて実は着々と疲れが体に蓄積している夏バテ予備軍も多いようです。



★★夏バテ対策の6つのポイント★★

①適度に外に出て汗をかく習慣を

夏バテは外の暑さと冷房の寒さの温度差が原因で体温調節が出来なくなり、だるさや疲れを感じるというものです。適度に外に出て、汗をかきましょう。

②水分とともにミネラルも摂取を

汗となってたくさんの水分が失われる分、水分は十分に摂りましょう。また、汗と一緒に体に必要なミネラルも排出されるので、汗と同じ成分を含むスポーツドリンクなどを飲むのもオススメです。

③甘いジュースでの水分補給は×

糖分のあるジュースやアイスで水分補給をすると、血糖値が上がり食欲を抑え、食欲がなくなってしまうので注意！

④冷えはむくみを招きます

冷房などで体が冷えると、元に戻るまで時間がかかります。血液の流れが滞ってしまうので、むくみや肩こりなどいろいろな症状が出ます。

⑤ビタミン B1を積極的に摂取

炭水化物をエネルギーに変える際に必要なビタミン B1は、疲労回復やだるさを取るのに役立ちます。暑い時はビタミン B1 の消耗が激しく不足がちになり、疲れやすい、食欲減退、胃腸虚弱などの症状が。ビタミン B1 が多い豚肉、うなぎ、豆腐などを料理に取り入れましょう。

⑥こまめな体温調節で冷房病を防ぐ

夏の冷房病は体温調節をつかさどる自律神経が上手く働かない状態です。冷房の効いた場所では長袖を羽織って、暑い場所では脱ぐ、というように、こまめな体温調節を心掛けましょう。

※『体を動かし、汗をかき、しっかり食べる』これが最大のポイント！※

外が暑いからといって、冷房のきいた部屋でゴロゴロしてはお腹もすかず、体も鍛えられません。外で体を動かすことも大切です。体を動かし、汗をかき、お腹を空かせしっかり食べる。これが夏バテ予防の最大のポイントです！



【スイカで夏バテ解消】

スイカは果肉の約90%以上が水分なので栄養価が低いように思われがちですが、実は利尿作用があり、むくみや高血圧予防に効果があります。



【枝豆を食べよう】

枝豆の栄養分は大豆とよく似ており、タンパク質や夏バテの疲労回復に効果のあるビタミン B1・B2 やビタミン C、カロチン、鉄分も多く含まれています。また、むくみの原因となるナトリウムの排出を助ける

