



## 夏の疲れ



疲れには食生活が大きく関わります。高温多湿のため汗と共に体内の塩分が失われると、胃酸の分泌が少なくなり、消化能力が低下。食欲がなくなって水ばかり摂っていると、さらに食欲が低下する事となります。

また、ご飯やパン、麺類などの炭水化物（糖質）の摂取量が増えるほど、それらの代謝に必要なビタミンB群を消費します。ビタミンB群が不足すると糖質をエネルギーに変換できずに、疲労を招くこととなります。

### Q、夏の疲れを引き起こす原因は？

A、睡眠不足や冷房による冷え、食生活の偏りなどが原因です。

- ①睡眠不足・・・寝苦しい暑さで十分に睡眠を取る事が出来ずに疲労が解消せず、慢性的に疲労が蓄積されていく。
- ②冷房による冷え・・・冷房が効きすぎた室内に長時間居ると、血行が悪くなり、冷えやだるさへと繋がる。
- ③食生活の偏り・・・食欲が低下して食事を抜いたり、口当たりの良い素麺などの炭水化物が中心となりがちで、ビタミンなどが不足しやすくなる。



### Q、疲れを溜めない為には？

A、生活習慣の見直しをしてみましょう。

- ①1日3食、栄養バランスのとれた食事・・・ご飯に汁物、おかず3種の、いわゆる「一汁三菜」が理想的。
- ②十分な睡眠・・・寝る前のカフェインや過度なアルコール摂取、夜遅くの食事、寝る直前までテレビを見たりスマートフォンの操作をするなど、睡眠を妨げる要因を避けることを心掛ける。
- ③湯船に浸かる・・・お湯の温度は40℃前後を目安に。シャワーだけで済ますと冷房で冷えた血流が滞ったままで、老廃物が溜まり、疲労が蓄積されていく。
- ④冷房の設定温度は25～28度を目安に・・・屋内外の気温差を小さくする為、冷やし過ぎないように意識する。

### ★疲労回復に必要なビタミンB群★

日々の疲れと闘っている現代人にとって、強い味方のビタミン。

その中でも疲労回復に大きく関わっているのがビタミンB群です。ビタミンB群は体の中でエネルギーを作り出すための様々なサポートをしています。



**ビタミンB1**・・・糖質をエネルギーに変えます。また、筋肉や神経の疲れを防いだり、やわらげたりする働きもあります。ビタミンB1が不足すると、エネルギーが不足し、疲れが生じやすくなります。

**ビタミンB1を多く含む食材⇒** 豚肉 きな粉 うなぎ たらこ（焼） あおのり（乾） など

**ビタミンB2**・・・主に脂質をエネルギーに変えます。不足するとエネルギーの代謝がスムーズに出来なくなり、倦怠感の原因となります。

**ビタミンB2を多く含む食材⇒** 豚レバー のり（焼き・味付け） 納豆 アーモンド 干しいたけ（乾） など

**ビタミンB6**・・・タンパク質を分解してエネルギーに変える作用があります。

不足すると、食欲不振や貧血などの症状がおきます。

**ビタミンB6を多く含む食材⇒** まぐろ（赤身） かつお するめ 牛レバー ピスタチオ など