



2014.8.16 No.45

JA 静岡厚生連 清水厚生病院医療協力部門

～夏バテについて～



今年も暑い日が続いています。昨年、高知県の四万十市で日本最高気温となる41℃を記録したことは記憶に新しいことと思います。ひと昔前よりも日本の暑さは格段に厳しくなっています。それと共に、冷房もほとんどの施設に完備され、室外と室内の差も大きくなりました。人の体は、環境の変化に適応して一定の状態を保つしくみがあります。しかし、気温差が大きいとこの調節がうまくいかず、自律神経が乱れて、食欲不振や全身の倦怠感を生じます。これが、夏バテの原因です。気温差を少なくするように冷房の温度設定を高くする、衣服で調節するのも大切ですが、今回は食べ物で夏バテ予防・解消に役立つポイントをまとめました。

① ビタミンB1の多い食品をとる

ビタミンB1には糖質の分解を助けエネルギーに変える働きがあります。不足すると糖質が分解できず、疲労物質の乳酸がたまって筋肉が収縮する力が落ち、「疲れ」を感じます。ビタミンB1が多く含まれるものには、豚肉・うなぎ・玄米・大豆・枝豆・納豆などがあります。より効果的な食べ方としては、にんにくやニラ、ねぎ類と一緒に摂取すると、臭い成分のアリシンがビタミンB1と結合して血液中に留まってくれるので、長く利用でき吸収効率も高まります。

② 酸味のあるものを利用する

酢をはじめ、梅干しや柑橘類の酸味には食欲を増進させる効果があり、その中にはクエン酸という成分が含まれています。上記の乳酸を分解して、疲労回復を早める働きがあります。柑橘類の中でもレモン、グレープフルーツ、柚子に多く含まれます。すだちやかぼすのように薬味として絞ってかけることも効果があります。

③ 夏野菜を食べるようにする

夏に旬を迎える野菜は水分が多く、利尿作用に優れ、体の余分な熱や老廃物を取り除いてくれます。汗をかくと体に必要なビタミンやミネラルも一緒に排泄されてしまいますが、夏野菜はそれらを補ってくれます。トマト、茄子、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、青じそなどです。

④ 麺にする時は具たくさんにする

喉越しの良い麺は食欲が低下しても食べやすく、暑い時には食卓に上がる回数も多くなると思いますが、そればかりでは糖質に偏ります。麺の時こそ、野菜や肉を加えて、具たくさんにして栄養補給をしましょう。

⑤ 水分補給について

体内の水分が不足しても、血液が濃度を増して全身にスムーズに循環しなくなり、だるい、疲れやすい、集中力が落ちるといった症状を引き起こします。汗をかいた時はすぐに水分を補給することを心がけましょう。ただし、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、胃酸が薄まり、消化吸収能力を低下させるので食欲不振の原因になります。甘いジュースも大量に飲むと糖質の摂り過ぎで血糖値が上昇し、食欲低下につながります。最近では、熱中症予防のために、スポーツドリンクを普段から飲んでいる方もいますが、スポーツなどの大量に汗をかく時以外はお茶や水を飲むようにしましょう。

