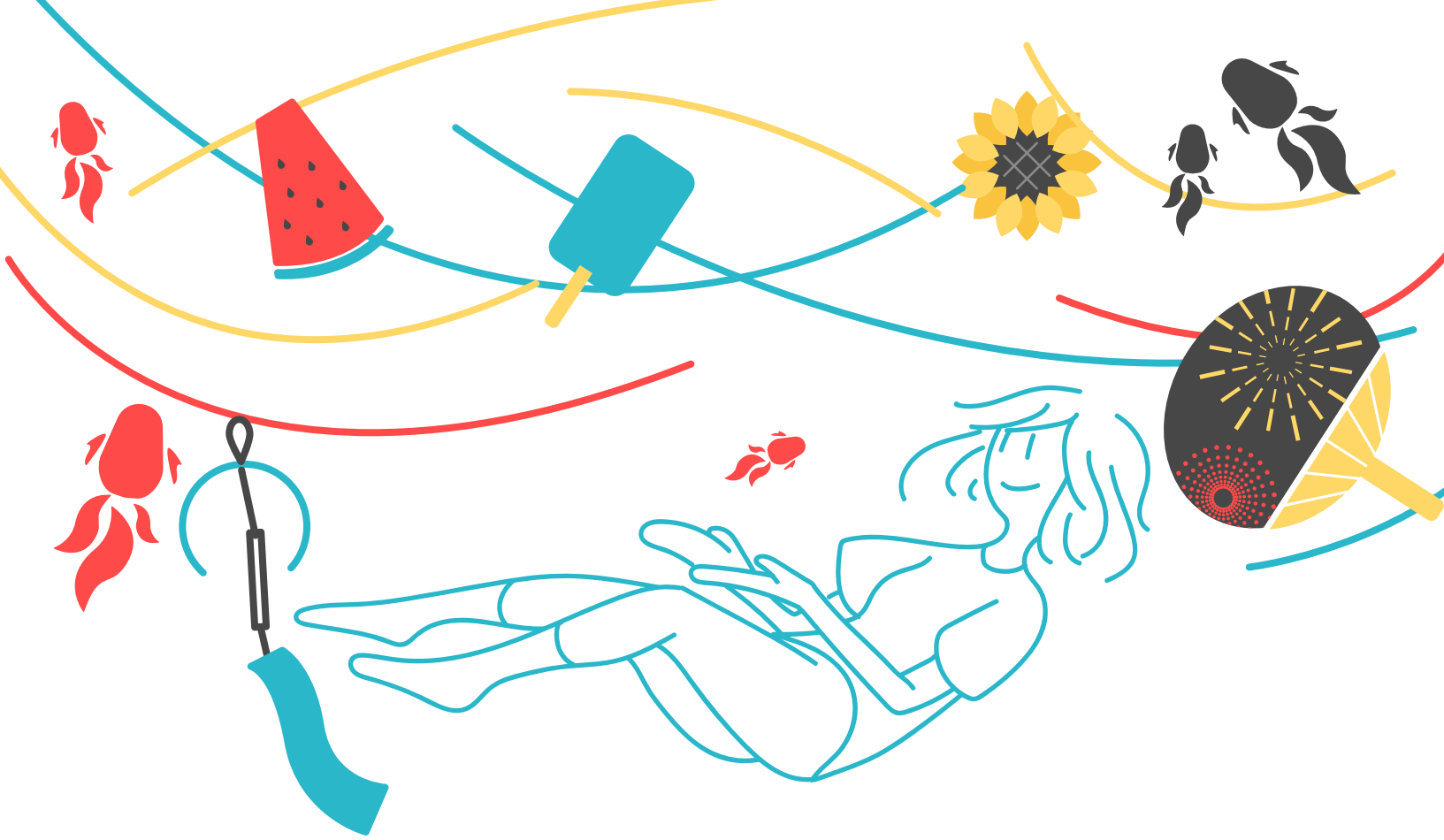


夏になると起こる「夏バテ」
あなたの気づかないうちに、体がSOSを出しているかも
どんな症状があるのか、どうすれば対策できるのか
ちょっと覗いていきませんか？

夏バテの症状

もはや夏の風物詩(？)である夏バテ。だるさや頭痛など症状は様々ですが、実はいろんな症状があるんです。夏バテから意外な病気が出てくることもあるのでしっかり注意をしたいところ。夏はお盆や夏休みなど、楽しいイベントがたくさんある季節でもあります。夏を思いきり楽しむために、ちょっとセルフチェックしてみましょう。こんな症状、出ていませんか？

だるい・疲れやすい

夏といえばの代表格。体が重い・やる気が出ないといった症状。熱っぽいときは夏風邪や熱中症にも注意！

食欲がない

食欲がない、消化不良など。暑さだけでなく、冷房・冷たいものの摂取で体の冷えが原因になることも。

体重が減った

食欲不振や、暑さによる食生活の乱れから起こりやすい症状。料理が面倒でゼリーや素麺で食事を済ませていませんか？

頭痛がする

冷え、強い日差しによる眼精疲労や気温・気圧など理由は多岐にわたります。同じ症状でいえば脱水症状や熱中症にも注意が必要です。

夏バテのメカニズム

「そもそも夏バテってなんで起こるの？」「どうやって起こるの？」
毎年避けては通れないこの体の不調を避けるにはどうすればいいか
まずは仕組みを見てみましょう。

そもそも夏バテとは

自律神経の乱れから来る夏の体調不良！

自律神経の乱れは、急激な環境変化により起こりやすくなるもの。私たちの体は「暑熱順化」といって、少しずつ暑さに慣れていくようにできています。しかし近年は気候変動により、まだ体が暑さに慣れていない時期に猛暑になることもあります。また、クーラーの効いた部屋と暑い室外を行き来する際に体温が急激に変化し、自律神経が乱れてしまうのです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類で構成されており、内蔵・体温など体の機能を24時間、休まず自動的に調整してくれるシステムです。自律神経の乱れは交感神経が働きすぎて、体が疲れてしまうことが原因とされています。

交感神経 ― 動の神経 ―

心身を活動に導く交感神経は、体を動かしたり緊張・興奮やストレス状態に体が対応しようとすることで活発になります。夏バテは屋内と室外の寒暖差だったり、冷たいもののとりすぎの極端な冷えが要因となり交感神経が働きすぎて、疲弊した状態なのです。

副交感神経 ― 静の神経 ―

心身をリラックスに導く副交感神経は、活動を終えた夜間や休息・リラックス状態にあるときに優位になります。副交感神経を活発にするためにはストレッチや軽い運動、笑うなどが有効とされています。ストレス解消に繋がるものが多いので、ぜひ日々の習慣に取り入れたいですね。

夏バテの意外な対策？

季節に感じるあるあるが意外な事実を持っていた！
そんな小話をちょっとだけご紹介します。

こたつでアイス・冷房でラーメン じつは理にかなっている？

冬にこたつでアイスやみかん、冷房の効いた部屋でラーメンや熱いものを食べるとなぜかいつもよりおいしく感じませんか？　これはこたつや空調によって変化した体温を内部から補完できるからだそう。
夏は冷房の効いた部屋にずっといることで体が冷えすぎてしまう場合もあるので、食べるものを暖かいものにしたり、汁物や白湯を用意しておくことで冷え防止に繋がります。
かといって食べ過ぎには注意してくださいね。

気をつけたい
意外な夏の習慣

クーラーの設定温度は「28℃」じゃない！？

環境省が推奨する「28℃」は、エアコンの設定温度ではなく室内温度の目安です。もちろん外気温や建物の環境、日差しの入り方や室内にいる人の体調等も関係しますが、クーラーは外気温との差を5～6℃以内を目安にすると体も冷えすぎず、寒暖差による自律神経の乱れ防止に繋がります。部屋に温度計・湿度計を置くと気温が「見える化」できておススメ！100円ショップでも入手ができます。

夏にとりたい栄養

ビタミン	ビタミン類は体の調子を整える作用があり生食可能な野菜の多くに含まれているので夏場でもとりやすい栄養と言えます。
タンパク質	血液や筋肉などの体をつくる成分。不足すると免疫機能が低下したり疲れやすくなったりします。肉、魚、豆などに含まれます。
クエン酸	疲れ物質の乳酸を減らす働きがあるので疲労回復に効果あり！　レモンや梅干しなど酸っぱいものに多く含まれます。
カリウム	発汗によっても失われるカリウムやマグネシウムなどに代表されるミネラル類は体温の調整に関わる栄養素です。

夏が旬の食材たち
一部を紹介

フルーツ

すいか
いちじく
桃
ぶどう
なし

野菜

きゅうり
パプリカ
なす
トマト
とうもろこし
ゴーヤ

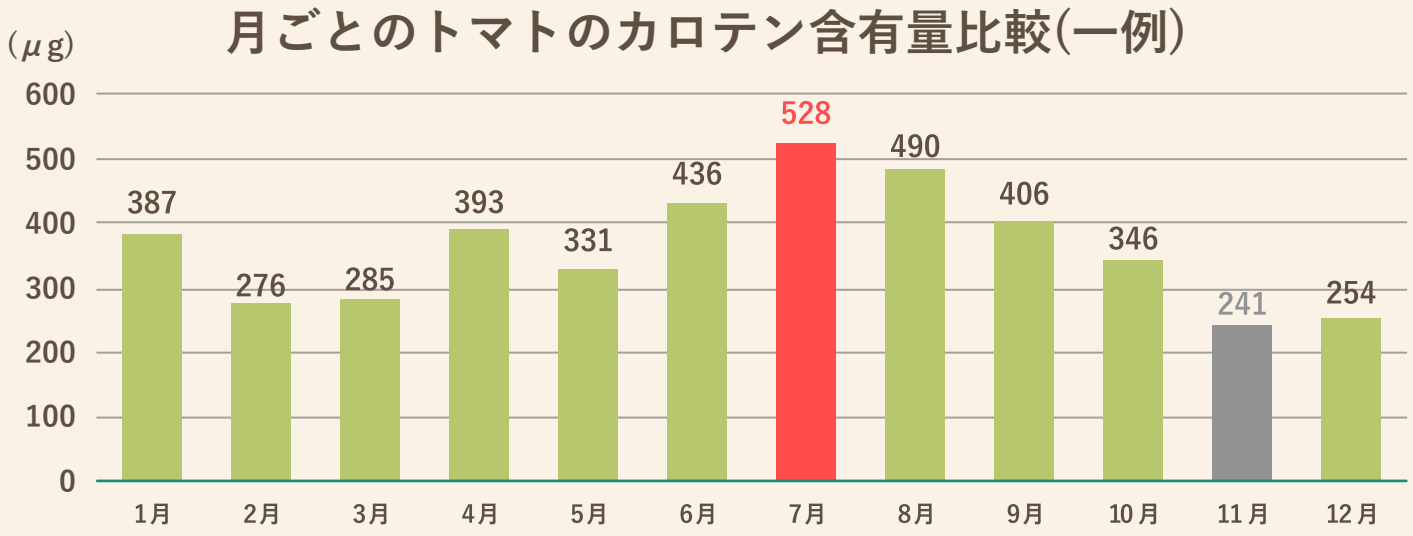
魚介・海産物

紅鮭
するめいか
イワシ
こんぶ
あゆ

旬の食材を食べるメリット

季節による栄養素の変化

多くの食材には、それぞれ「旬」があります。旬の食材はそうでない時期のものと比べると、味も栄養価も高いのが特徴！　なぜかというと「最も生育条件がそろった環境で育ち、最も成熟している時期」だから。
旬のものは、味・栄養分も最も高い状態にあります。



たとえばトマトに含まれる「カロテン」と呼ばれるビタミンの一種。旬の時期とそうでない時期の含有量を比較してみると、約２倍も違いがあります。このように旬の食材が体にいいとされる理由は、その時期を過ごすために必要な栄養がたっぷり詰まっているからなんです。次のページかから旬の食材を使ったレシピを紹介！

ゴーヤのきなチー和え

材料／２～3人前

	・ゴーヤ	1本
A	・お好みのチーズ	30g程度
A	・めんつゆ	大さじ２
	・きなこ	5g

☆きなこを鰹節にしてもおいしいですよ！

①ゴーヤは両端を切り落としてタテ半分に切りスプーンで種と綿を取り除いたら端から薄く切っていきます。

②耐熱容器に入れてふんわりラップをして500Wのレンジで2分30秒加熱します。

③加熱し終えたらラップを外して軽く混ぜて、粗熱を取ります。チーズが固形タイプの場合はこの間に切っておきましょう。

④ゴーヤの粗熱が取れたらAを加えてさっくり和え、最後にきなこを振り加えて全体になじませるように混ぜたら完成。

トマトドレッシング

材料／500mLペットボトル半分くらい

・トマト	１個
・酢またはレモン果汁	大さじ１～２
・味噌	大さじ１
・オリーブオイル	大さじ１

☆味噌は顆粒だし、お塩でもOK！

① トマトはヘタを取ってよく洗い、細かく刻むか適当な大きさに切ってハンドブレンダーやミキサーで攪拌します。

② 別の容器に味噌を入れ、お酢またはレモン果汁を少しずつ加えて味噌を溶かしたら、オリーブオイルを加えて全体を混ぜ合わせます。

③ ②に①を加え、全体をよく混ぜ合わせたら完成です。

野菜用のドレッシングだけでなく、お肉や麺類にかけてもおいしく食べられます。

さっぱりだけど
がっつりおかず

いかとブロッコリーの
ごまポン炒め

材料／２人前

・ブロッコリー	100ｇ
・イカ(ゲソや輪切り)	200g
・ごま油	大さじ１
・塩こしょう	少々
・ポン酢	大さじ2

☆ポン酢を焼肉のたれにするとガッツリ感UP！

① ブロッコリーは洗ったら一口サイズに切り分け、耐熱容器に入れて500Wの電子レンジで１分加熱し水気をきっておきます。

② フライパンにごま油をひき中火で熱したら、イカに塩こしょうを振って色が白っぽくなるまで炒めます。

③ イカに火が通ったらブロッコリー、ポン酢を加えて再度さっと炒めたら完成です。

さて、夏バテのメカニズム・対策のご紹介いかがでしたか？
夏は暑さによる睡眠不足や栄養の偏りなど色々不調が出がちな季節。これを見てくださった方の日常習慣に、ひとつでも良くなるヒントがあれば幸いです。
夏もまだまだこれから。
体調に気を付けながら、素敵な夏をお過ごしください。