

クリニックレポート

今月の話題:夏バテ対策

夏本番を終えてようやく朝晩過ごしやすくなってきましたね。今回のクリニックレポートは「夏バテ」を取り上げました。「夏バテ」とは、夏の暑さや、効きすぎた冷房のために自律神経がバランスを崩し、夏が終わっても様々な身体の不調(食欲不振、だるさなど)が現れることを言います。いくつかの夏バテ対策を紹介します。

夏バテ対策 その1 ～バランスの良い食事～

- ① 3食規則正しく食べる:エネルギー不足はガス欠状態です。必要なエネルギーはとりましょう。
- ② 主食とタンパク質食品(肉、魚、卵、大豆製品)を組み合わせる:タンパク質が不足すると免疫力なども低下します。
- ③ 野菜をしっかり食べてビタミンやミネラルをとる:ビタミンやミネラルは身体の調子を整える働きがあります。



夏バテ対策 その2 ～十分な睡眠～

十分な睡眠はバランスを崩した自律神経を回復させてくれます。38°～40°のぬるめの入浴もリラックスでき自律神経の働きを調節してくれます。

夏バテ対策 その3 ～脱水を防ごう～

真夏と比べて水分の摂りかたが少なくなっていないですか?十分な水分摂取を心掛けて脱水予防を心がけましょう。また、冷たい飲み物を飲みすぎると、胃腸の消化能力が低下するのでさらに食欲不振を招きます。

<ビタミンB1のこと>

疲労回復にはビタミンB群が良いと言われています。暑い時、口当たりの良い麺類だけで済ませてしまいがちですが、麺類などの炭水化物を代謝するにはビタミンB1が必要で、ビタミンB1は老廃物を代謝して疲労を回復させてくれます。豚肉や大豆等に多く含まれます。