

そろそろハイキングや
旅行にお出かけが
ふえそうですね！

夏バテを予防するために

夏バテの原因は？

人の体は、環境の変化に対する適応力があります。ただし、厳冬、猛暑のような極端な気候や、季節の変わり目・エアコンの効きすぎなどにより、適応する力を超える温度の差が生じると、体の状態を整える自律神経の働きが乱れます。自律神経の乱れると、体温調節がうまくいかず、胃もたれや食欲不振、だるさなど様々な不調を起こしてしまいます。



そのほか、夏バテの原因となるのは以下の通り。

- 発汗：多量の汗をかくと水分やビタミン、ミネラルなども排出され、不足しがちになり、疲労感やめまいなどを起こす。
- 水分の過剰摂取：水分を過剰に摂取すると胃液が薄まり、消化機能が低下。すると、食欲低下から栄養不足となり、疲労感やだるさになります。
- 睡眠不足：暑さで眠りが浅く、疲れが残りやすくなる。

夏場の疲労回復に役立つ栄養素は？

ビタミン
B1

特に積極的に摂りたい栄養素は疲労回復に有効なビタミンB1。気温が15度から35度に上昇すると、体内で消費されるビタミンB1が3倍になるといわれます。



タウリン

栄養ドリンクに配合されているタウリンは、細胞内の浸透圧を調整し、細胞の機能を維持する働きをします。疲労回復や夏バテの改善にも効果がありますので、上手に活用しましょう。

ビタミン
C

暑さやストレスに対する抵抗力を高め、だるさや疲労感を取ります。

パントテン
酸

自律神経を整える作用があり、多く含む食品も意識的に摂るようにしましょう。



「私の想いを聞いてください。」

杉本
接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調など、お悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

予防する食事法は？

夏バテを予防するためには、次のような食事がおすすめ。

- ・消化がよくなるように、よく噛んで食べる。
- ・食後すぐに運動などは避ける。
- ・良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂る。
- ・冷たい物を摂り過ぎない。



夏場はどうしても冷たい物が食べたくなりますが、摂り過ぎると胃腸の活動を弱めて、消化不良や食欲不振の原因になります。そのほか、ビールや清涼飲料水の飲み過ぎは、胃の中の消化酵素を薄めて消化・吸収機能を弱めてしまうので控えるようにしましょう。



水分の摂り方は？

水分は一度に摂り過ぎると胃の機能低下を招くので、がぶ飲みを避け、こまめな補給を心がけましょう。運動時は、事前にたっぷり水分補給をし、運動中も15～20分ごとにこまめに摂るようにしましょう。運動後はミネラルも補給するようにサプリメントもおすすめです。高齢になると、のどの渇きを感じにくく、水分補給が不足しがちですので、定期的に補給する習慣を意識しましょう。

体温調節機能の低下、体内の水分量の減少、温度感受性が鈍る、口渇（こうかつ）感が起こりにくい、ということから暑さにはより注意を払う必要があります。さらに、高齢になると腎臓や心臓などの基礎疾患を持っていたり、疾患はなくても体全体の機能が低下しているために重症化しやすくなります。

〓人生100年〓

