

夏バテ ~栄養科通信~

2017年8月号NO2

■夏バテとは？

暑くなってくると食欲がなくなったり、体が怠くなったりと、疲れがとれにくくなり、体調を崩しやすくなります。

夏に見られる体や精神面の不調をまとめて【夏バテ】とよんでいます。暑い日が続く中、夏バテになりやすくなっていますので、予防をしっかりしていきましょう。



■夏バテになってしまう原因は・・・？

◆ 体内の水分とミネラルの不足

体に必要な水分・ミネラルが汗によって排出され、不足してしまい脱水症状が起こりやすくなります。

こまめに水分補給をしていきましょう。一日1.5ℓを水またはカロリーの低いお茶で補給しましょう。

◆ 食欲低下でおこる栄養不足

暑さによって胃の消化機能が低下して食欲がなくなります。食事が進まず、必要な栄養素が不足して体調不良を起こしやすくなります。まずは無理をせず、口にできるものから少しずつ食べましょう。それから栄養の高い食材を意識して日々の献立に組み込んでいきましょう。暑い中、熱を使わずに調理できる、栄養価も高いといった点でおすすめなのはオクラや納豆といったネバネバした食材やお豆腐です。

◆ 屋外と室内の温度差による自律神経の乱れ

暑い屋外とエアコンが効いた室内の温度差が激しいと、体温を調整する自律神経が対応できずに乱れてしまい、さまざまな症状が現れます。温度差±5℃以内が望ましいと言われています。エアコンの効きすぎに注意しましょう。

ビタミン類、カロテン、など夏バテに効果のある栄養素がたっぷり入っている食材を使った料理で夏を元気にすごしましょう！！

これからの時期に、夏バテに効果のある食材でおすすめなのは

【かぼちゃ】



かぼちゃは様々な栄養素を含む緑黄色野菜の一種です。カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンA、C、Eが豊富に含まれており、体力回復や動脈硬化の予防、老化予防といった効果が期待されています。

また、かぼちゃをはじめ旬の野菜は、その時期に必要な栄養を豊富に含んでいて夏風邪の予防にもなります。積極的に旬の野菜を日々の献立に取り込んでいきましょう。

夏バテ予防レシピ

■ かぼちゃ南蛮

(1人分)

かぼちゃ	1/8個(2~3切れ)	}	A
片栗粉	適量		
油	小さじ2~3		
醤油	小さじ2		
酢	小さじ1~2(お好みで)		
砂糖	小さじ1		



■ 作り方

- ①かぼちゃはワタをとり、ひと口大に切る。よく洗い、水気のついたままビニール袋または耐熱容器に入れて500w、5~7分電子レンジで加熱する。
- ②やわらかくなっているのを確認したらかぼちゃに片栗粉をまぶす。
- ③油をしいたフライパンに②を並べ、表面に焼き色をつける。
- ④Aをすべて投入する、砂糖が溶けてフツフツしてくるのでこげないよう全体にからめたら完成。

レイクタウン整形外科病院 栄養科 清水 岩崎