

虹彩だより

平成30年9月版

今年は例年のない猛暑でしたね。「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。
今月は、夏の疲れから身体にもたらず 夏バテ 解消法をご紹介します。

夏バテ

疲れ、倦怠感。食欲不振、下痢や便秘などの消化器官の不調。
立ちくらみ、めまい、むくみ、微熱。
イライラする、無気力など。
こんな症状がある方は、夏バテかもしれません！！



夏バテの原因は主に次の3つと言われています。

○ 水分・ミネラル・栄養不足

汗による、水分とミネラルの喪失。食欲低下による、水分・栄養の不足。

○ 自律神経の乱れ

ストレスや、温度差の変化による、自律神経の乱れ。

○ 消化機能(胃腸)の低下

冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎ、自律神経低下による、消化機能(胃腸)の低下。

夏バテを解消する方法

おうちの環境調節、簡単体操、お風呂、食事でも夏バテを解消していきましょう。

おうちの環境調節、身体のケアで夏バテ対策！

1. 部屋の温度

27℃以上にしましょう。

冷房設定は27～28℃が適温です。

外気温と10℃以上の差は厳禁です。

除湿をして体感温度を下げましょう。



2. ストレッチ (息を吐きながら！！が効果的)

★両手を組んで頭の上に上体をしっかりと伸ばしてみる。

★ふくらはぎストレッチ

壁や机に向かって立ち、足の角度を出来るだけ垂直にして足首を伸ばします。



3. 10分ウォーキング

朝や夕方の涼しい時間帯にウォーキングを行い、自律神経を整えましょう。

注:水分補給を忘れずに。



4. お風呂

38度程度のぬるめのお湯に20分程度ゆっくり入ることで、自律神経の乱れを回復させ、リラックス効果が期待できます。半身浴がおすすめです。

注:水分補給を忘れずに。



食事で夏バテ対策！

1. 正しい水分補給

冷たい飲み物は胃腸を冷やし、衰弱させてしまいます。冷たいものは一気に飲まず、こまめに分けて飲むようにしましょう。

2. 夏バテに効果的な栄養素を摂取

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。

食欲がなく胃腸が弱っているときは、食べやすく消化のよい物を少しずつ摂取しましょう。

★ビタミン B1,B2 をたくさん含む食材

豚肉(特にモモ肉、ひれ肉)レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、甘酒等。

にんにくやネギ、にらなどに含まれている「アリシン」と一緒に食べると吸収がよくなります。

ビタミン B1は、糖質をエネルギーに変えます。その為、不足すると糖質をエネルギーに変えることができず、疲れやすくなります。

ビタミン B1 は、疲労回復に効果があります。



★クエン酸をたくさん含む食材

酢、梅干、ゆず、グレープフルーツ、レモン等。

カルシウムなどのミネラルは水に溶けにくく、吸収率が低い栄養素ですが、クエン酸と一緒に摂取すると水溶性に変化し、腸壁からの吸収率 UP します!!!

クエン酸は、疲労物質である乳酸を分解してくれます。

また、新陳代謝が促進され疲労回復に効果があります。



★ビタミン C

ゴーヤ、アセロラ、ピーマン、レモン、しそ等

ストレスがたまりやすい夏にはぴったりのビタミンです。

ビタミン C は人間のストレスへの耐性を高めてくれます。

しっかりと栄養を取って、しっかりと休息を取って、夏バテに負けない身体を目指しましょう！！