

健康通信 8月号



■夏の体の不調を乗り切る！

8月に入り、いよいよ夏本番。暑い日が続くと、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……。「夏バテかなあ」なんて皆さん口にされているのではないのでしょうか。暑さはまだまだ続きます。しっかり対処して、元気に夏を乗り切りましょう。そこで、暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
暑さによる食欲の低下…栄養不足
暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。もう一度、毎日の「あたりまえ」を見直してみてください。

① こまめな水分補給

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

② 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける食事を

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

<積極的に摂りたい栄養素>

タンパク質 …夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる。

ビタミン B1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる。

アリシン …ビタミン B1 の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。

ビタミン C …暑さによるストレスで消費され易く、不足すると疲れ易くなったり、風邪を引き易くなったりする。果物だけでなくゴーヤ・パプリカ・トマト等にも多く含まれる。

③ 温度差や体の冷やしすぎに注意

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。薄手の羽織ものなどでエアコンの風が直接当たらないように工夫しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。飲みすぎないように心掛けましょう。夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

④ 十分な睡眠をとりましょう

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。エアコンを調節しながら、寝苦しさを解消し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

<コラム：健康管理士の独り言>

当たり前のように年間通して様々な食材が手に入る現代、しかし昔から旬のものを食べる習慣は変わりません。旬の食材を摂ることは私たちの生活にも身体にもいいことづくめです。旬の野菜は生産量が多く、他の季節よりも価格が安くなります。そして何より旬の食材は、他の季節と比べて栄養価が高いのが最大のメリット。食材の栄養価は、季節ごとに変化していて、旬の野菜には、その季節に私たちの身体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康維持に欠かせません。私は暑い夏には必ずといっていいほど「ゴーヤーチャンプルー」が食べたくくなります。我が家の夏の食卓に欠かせないゴーヤー。チャンプルーにすることで、豚肉のビタミン B1、卵・豆腐のタンパク質、ゴーヤーのビタミン C が摂れるスーパーレシピ。併せて仕上げの鰹節も忘れずに。イノシン酸のうま味効果だけでなく、鰹節には全 9 種類の必須アミノ酸がすべて含まれているため、普段の食生活に積極的に取り入れていきたい食材です。



★食欲の落ちる夏の食事の工夫

＜豚肉＞

「ビタミン B1」や「たんぱく質」が多く含まれている「豚肉」は、疲労を回復させたいときや、スタミナをつけたいときにもおすすめです。夏にはさっぱりとした「冷しゃぶ」や「蒸し豚」にすることで、野菜も一緒に摂れ、バランスのよい一品になります。

＜おくら＞

ネバネバ野菜の「おくら」は消化を促進し、胃の粘膜を保護する役割のある「ムチン」という成分を含んでいるため、免疫力アップや疲労回復に役立つとされています。茹でてお浸しにしたり、山芋やめかぶ、きのこ、大根おろしなどとあえたりすると、食欲が湧かないときでも食べやすいです。イカや明太子と合わせるのもおすすめです。さっぱりしているので味噌汁やスープの具にしたり、麺類のトッピングにも使いやすいですね。

＜香味野菜＞

いつものポン酢に、ニンニクや生姜、ねぎを加えることで、免疫力アップの簡単香味たれになります。

んにくに含まれる栄養素であるアリシンは強い抗酸化作用を示し、免疫力の低下の原因となる活性酸素を取り除くので、免疫力の上昇に効果的です。

生の生姜に多く含まれている辛味成分のひとつ、ジンゲロールは免疫細胞の一つである白血球を増やし、免疫機能を活性化させることができます。

食が細り気味な季節、旬のものを摂ること、薬味を効果的に使うことで体の喜ぶ食事を心がけましょう。

<p>タンパク質</p> <p>筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など 	<p>ビタミンB群</p> <p>疲労回復やエネルギーの代謝を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ● まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など 	
<p>アリシン</p> <p>ビタミンB群の吸収を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ニンニク ● ネギ ● ニラ など 	<p>クエン酸</p> <p>疲労物質を体外へ排出する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 酢 ● 梅干し ● レモン など 	<p>ムチン</p> <p>消化を促進し、胃粘膜を保護する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納豆 ● オクラ ● 長いも など

レンジで簡単!オクラ肉巻きポン酢 (1人当たりエネルギー440kcal)

【材料：2人分】

- オクラ 10本
- 豚バラ肉 10枚
- 料理酒大さじ1
- 塩コショウ 適量
- A ぽん酢 大さじ1.5
- A ごま油 小さじ1
- A おろし生姜 小さじ2
- A おろしにんにく 小さじ1

【作り方】

- ①オクラを洗い、ネットの袋のまま塩をし板ずりをして塩を洗い流す。
- ②がくの部分をぐるっと剥き、へたの固い部分は落とす。
- ③豚肉に軽く塩コショウをし、オクラに豚肉を巻く。
- ④耐熱容器に少し間をあけて並べ、酒をふりかける。
- ⑤ラップをし電子レンジ600Wで3分
- ⑥目安は豚肉が白くなっていること。まだであればさらに30秒～1分、様子を見てレンジで加熱。
- ⑦Aであわせたれを作る。
- ⑧お皿に盛り付け、あわせたれをかけて完成。

※暑い季節のキッチンでのご飯の準備はなかなか大変な仕事。熱中症予防の為に、電子レンジをうまく使って、暑さ回避と時短で、夏の家事を少しでも楽にしましょう!

【メディカルフィットネスとは?】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか?

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。