



メンテック健康通信



栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！



お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。早いもので今年も半分が過ぎてしまいました。ついこの間、年越しをしたと思っていたのですが、

7月に入り、急に気温も上がってきました。作業中は決して無理をせず、水分・塩分補給を心がけてください。今年も暑い夏と一緒に乗り越えましょう！

今回は、これからの季節、多くの人が経験する「夏バテ」についてご紹介します。



<夏バテとは？>

猛暑による体力・気力の消耗からくるさまざまな体調不良の総称です。暑さや湿度、冷房との温度差などによって起こります。



<夏バテの症状>

- ・体がだるい
- ・下痢や便秘になる
- ・体重が減る
- ・むくむ
- ・頭痛がする
- ・イライラする
- ・めまいがする
- ・食欲がない

夏バテは熱中症のように急激ではなく、時間をかけて徐々に体調が悪化するのが特徴です。



<夏バテの原因>

・高温多湿の気候と、冷房の利いた環境

蒸し暑い屋外と冷房の利いた涼しい室内という寒暖差が大きな環境を行き来すると、体温調節に必要な発汗や血管の収縮・拡張が繰り返し行われることになります。その結果、汗や血管をコントロールする自律神経が乱れ、疲れやだるさといった夏バテの症状が出やすくなります。

・気圧の変化

気圧が変化すると体を適応させるために自律神経が働きますが、台風やゲリラ豪雨では気圧が急激に変化するため、自律神経が乱れ、頭痛やめまいなどを起こすことがあります。



・体の冷え

冷房の利かせ過ぎや冷たい物の摂り過ぎで胃腸が冷えると、腸と相関関係のある脳に影響し、脳でコントロールされる自律神経の乱れにつながりやすくなり、夏バテの原因となります。

・栄養不足と脱水

夏は食欲が減退しやすい上、冷たい飲食物の摂取や胃腸の働きの低下により、必要なエネルギーやビタミン、ミネラルが不足しがちです。さらに、発汗による水分や塩分の喪失が重なると脱水状態になり、疲労感や倦怠感が増します。

<夏バテの対策>

・生活リズムを整える

休みの日でも朝日を浴びて体内時計をリセットし、一定の生活リズムを保つことが重要です。

・水分とミネラルの補給

喉が渇く前に水分を補給し、常温の水や麦茶を飲むことをおすすめします。

・温かい食事を心がける

冷たい飲食物は胃腸に負担をかけるため、温かいスープや味噌汁を摂ると良いです。

・エアコンの使い方に注意

室内外の温度差を極端にしないように調整し、自律神経のバランスを保つことが大切です。



<夏バテ対策に効果的な栄養素>

ビタミンB1・B2



豚ヒレ肉 うなぎ 枝豆

ビタミンC



ピーマン キウイ イチゴ

カリウム



バナナ トマト アボカド

タンパク質



鶏肉 魚 卵

マグネシウム



ナッツ類 豆腐 ひじき

クエン酸



梅干し レモン

アリシン



にんにく 玉ねぎ



第13回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」は
いかがでしたでしょうか、、、
次回は8月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

