

だんらんご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

立秋とは名ばかりで猛暑が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

暑さ対策に日焼け対策、今年も色々な夏の対策をされているかと思いますが、夏バテ対策もしていますか？夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。それは、高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

それでは、夏バテにはどのような対策が有効なのでしょうか。



### 夏バテ対策のポイント

- ① 不足しがちな水分をしっかり補給する
- ② ぐっすり眠ってカラダを休める
- ③ 軽い運動をして発汗能力を上げる
- ④ 栄養バランスの良い食事をとる

夏バテ対策には、上記のように大きく分けて 4 つのポイントがありますが今回は、④の食事についてお話ししたいと思います。

夏はそうめんや冷や麦など、炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や汗をたくさんかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。

たんぱく質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。食欲増進には、生姜やシソなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。

酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。

豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミン B 群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。また、にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に食べるとビタミン B1の吸収が良くなります。夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。

さっぱりしたものを食べたくなりがちな季節ですが、旬の食材を取り入れたバランスの良い食事です暑い夏を乗り越えましょう。



豚肉



まぐろ・かつお



うなぎ



レバー



にんにく



ねぎ



トマト・かぼちゃ・ピーマン

夏バテで食欲がないときは、栄養補助食品で栄養を補うのもおすすめです。



メイバランスミニカプ  
230 円(税込)



エンジョイカプゼリー  
140 円(税込)

だんらん福祉用具  
貸与販売事業所  
TEL025-530-3657