

# 「夏バテ」対策

## ●夏バテの症状とは…

夏の暑さに体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、頭が痛い、めまいがする、集中できない、イライラする、眠れないなどさまざまあり、進行すると熱中症や夏風邪に繋がります。日常生活にも大きな支障をきたします。



## 夏バテの原因

夏バテの症状は自律神経の乱れによって起こります。そもそも自律神経とは、呼吸や血圧・体温など、生きる上で必要な機能を自動的に調整しているものです。体温で例えると、体温が上がった時は自動的に下げようとして働き、下がった時は上げるように働きますが、その調整機能がうまく働かなくなってしまいます。その一つの要因が、急激な温度差です。また、普段の食事においても、食事量の不足によるエネルギー不足や栄養不足も、夏バテが起こる原因だと考えられています。



## 原因の例

### △冷えた飲み物を一気に飲むこと

夏といえば麦茶やジュース、ビールなどキンキンに冷えたものをがぶっと飲みたくなる季節だと思います。水分補給はもちろん大切ですが一気に飲みは急激に体温を下げることになり夏バテのリスクになります。

### △外気と室内の温度差

また、通勤や外食、買い物などで暑い屋外から、クーラーがキンキンに効いた屋内に入る。またはその逆で涼しい屋内から外に出るとき等。急激な温度変化は自律神経の乱れを起こすといわれています。

## 対策

予防策としては冷たい飲み物の一気に飲むことは避け、何回かに分け少しずつ飲むこと。またクーラーの効いた部屋にいる場合は直接風に当たらない、上着を羽織るなどできるだけ外との温度差を減らすこと。以上によって自律神経の乱れを防止し夏バテ対策となります。



## 夏バテ対策おすすめ料理

### トマトと豆腐の香味スープ



卵や豆腐、ソーセージに含まれるたんぱく質は体を作る大切な栄養素で、不足すると基礎代謝が下がってしまい、冷え性や体力低下につながります。トマト・にらに含まれているビタミンCは、免疫力アップや日焼け予防に効果的です。夏は紫外線をよく浴びる季節であることから、よく使われる栄養素のためしっかり摂取することが大切です。にらに含まれているアリシンはビタミンB1の働きを助ける大事な栄養素になります。そして最後にソーセージに含まれるビタミンB1についてです。食欲のない夏はさっぱりとした冷たい麺類など糖質の多いものを食べることが多くなり、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が不足しがちです。不足することでエネルギーを作れなくなり夏バテを悪化させてしまいます。なのでビタミンB1を積極的に摂取することが大切です。詳しいレシピはインターネットで「トマトと豆腐の香味スープ レシピ」で検索してみてください。

二つ目に紹介するのは回鍋肉です。食材としては、主に長ネギ、ピーマン、キャベツ、豚肉が入っています。長ネギにはアリシンが、ピーマンとキャベツにはビタミンCが、豚肉にはタンパク質とビタミンB1が豊富に含まれています。回鍋肉は、具材を切って、調味料と炒めるだけで簡単にできます。市販の合わせ調味料などを使うと暑い夏に料理をする気が起きない日でも手軽に作るすることができます。

### ホイコーロー 回鍋肉



## おすすめ商品

### 若甦(じゃっころ)



冷たい飲み物、食べ物等で冷えた胃腸を温めてくれます。また、自律神経の調子も整えてくれます。「若甦内服液」をお湯割りしてゆっくりと体を温めてみて下さい。夏バテ予防に最適です。ラッキーバッグ各店舗で試飲も行っております。お気軽にお問い合わせください。

