

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。9月いっぱいまで気温の高い日が続くと言われていまして、涼しくなってくるのは程遠いようです。毎日の暑さ続きで、夏の疲れがどっとたまっていますか??前々回、「夏バテは1年の体調を決める」と言っていたように、この暑さで疲れたままの状態を改善しないと、1年中、疲れやダルさを感じ続けるかもしれません。夏の疲れの不調には、疲労感や倦怠感、めまいや立ちくらみ、無気力感、集中力低下、イライラ、身体のむくみ、胃腸障害など様々な症状があるようです。このひと夏で、このような症状を感じている方はいらっしゃいませんか??今回のテーマは「夏の疲れ」についてです。

夏の疲れの原因

夏の疲れの原因としてあげられることは、夏バテの原因とさほど変わりはありません。汗とともに、**ビタミンやミネラルが失われやすくなる**ことによって、それらの栄養素が不足します。また、汗をたくさんかくことで、のどが渇きやすくなるのは水分の摂りすぎで**胃酸が薄まり食欲がなくなりやすくなる**ためです。また、暑いからと、冷たいものの摂りすぎは**胃腸の温度を下げ、消化、吸収効率の低下を起こして、満腹感を覚えて食欲がなくなりやすくなる**ためであるといわれています。また、冷房の効きすぎた屋内と、暑い屋外との温度差のあるところを頻繁に出入りすることで、**体温を調節する自律神経のバランスが乱れやすくな**ってきます。このような、原因がたくさん積み重なることによって**身体がだるく、体力が低下する**と言った、典型的な夏の疲れを感じるようになるようです。



夏の疲れ度チェック!!

さあ!!!夏の疲れをチェックしてみましょう!3項目以上、当てはまる項目がある方は、夏の疲れがたまっているのかもしれない…。

- ・長時間同じ姿勢でいることが多い
- ・暑くなると肉や魚はあまり食べたくない
- ・休みの日は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている
- ・暑さに弱いので、夜寝るときも部屋はクーラーをきかせて寝ている
- ・休みの日は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている
- ・暑い時期の入浴はシャワーだけ
- ・目覚めてから起き上がるまでに時間がかかる
- ・昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるケースが多い
- ・このところ、同じようなものを繰り返し食べている
- ・疲れが翌日まで残ることがある
- ・1日が長く感じる



夏の疲れを解消するためには!?

- ①疲れを感じている時は、細胞内のエネルギー産生が低下しているため、三大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質)の摂取とともに**エネルギー産生に重要な働きをするビタミン B₁を補い**ましょう。市販のビタミン剤を利用するのも良いようです。
- ②**栄養が偏らない**ようにしましょう。特に**ビタミン・ミネラルが不足しない**ようにバランスの良い食事を摂るようにしましょう。
- ③**休養と睡眠を十分に**とりましょう。
- ④**冷房等でカラダを冷やしすぎない**ように。冷房は外気と室温の差を**5℃以内**にしましょう。
- ⑤**糖質(カロリー)の低いスポーツドリンクや水等をこまめに**摂るようにしましょう。(糖分の高い飲み物を摂り過ぎると、体内のビタミンB₁の要求量が増し、ビタミンB₁不足となり、エネルギーが不足しがちになるため)
- ⑥**適度に運動を**しましょう。

夏の疲れを解消する食材

夏の疲れを解消してくれる食材の代表として、にがうり(ゴーヤ)があります。にがうりは**熱帯アジア原産のウリ科の一年草**で、名前のとおり、独特の苦味があります。表面に凹凸のいぼがあり、あのいぼは、水分を蓄え雨の少ない地域でも対応できるように発達したものだそうです。日本には江戸時代くらいに入ってきました。もともと**夏野菜**ですが、最近はハウス栽培も多く、一年中手に入ります。**にがうりが夏の疲れに効くのは、なんとと言っても ビタミンCが豊富**であること!他の野菜と比べると、**トマトの約5倍、きゅうりの約10倍**近くも含まれています。しかも、**にがうりのビタミンCは加熱してもこわれにくい**のが特徴。ビタミンCは**夏風邪予防**になります。また**ビタミンCは、喫煙やストレスで大量に消費**されるので、思い当たるふしのある方は要チェックです。そして、あの独特の苦味成分は「**モモルデシン**」という成分で、**胃腸を刺激して食欲を増進**させる効果もあるので、夏の疲れで食欲のない方にはおススメです(*^^)v



これから涼しい季節を迎えるにあたって、夏の疲れを残さなくて良いように、できることから行っていきましょう♪今後は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、楽しいことがたくさん待っています!夏の疲れを、そのまま残してダラダラとした秋を過ごしたくないですよね!今からでもできることを実行し、夏の疲れを吹き飛ばしましょう(^_^)♪

参考/All about、健康 Salad、アリナミン より

<http://www.recess.cx>
Mail : recess@ss.daa.jp
株式会社 リセス