

8月 **おいしいえいよう**

お盆を過ぎた頃になると、胃腸の調子が低下し、何となくカラダがだるい、やる気が湧かない日々が続くことがあります。「夏バテ」です。この原因は、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、食生活の乱れからの栄養不足、盛夏のうちの熱中症の経験からくる体の回復不足、そして残暑の脱水傾向（かくれ脱水）などが考えられます。体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。体調管理の難しいこの時期を乗り切りましょう。

「冷え」による体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では肌の露出の高い服装になり、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

夏なのに
冷え??



こんな症状がありませんか？



身体がだるいやる気が起きない
なかなか寝付けない眠りが浅い
消化不良を起こしている
手足や腹、腰のまわりが冷たい
食欲がない

基礎代謝とは：生命維持に必要な最低限のエネルギー。内臓を動かしたり体温を維持するためのものです。

生活の見直しをしましょう

生活面・食事面の双方の改善



生活面での見直し

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・夏でも薄手（ガーゼ生地など）の長そでパジャマがお勧め。
- ・エアコンの使用は設定温度を高めにし（外気との温度差は5度以内に）。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。



食事の面での見直し

- ・栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・体を内側から温める食材を取りましょう。



体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、大根、カブなどの根菜類、ヤマモ、里芋、サツマイモなどの芋類、シソ、生姜、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。

- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材を取りましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。
- ・冷たい飲み物を摂りすぎないようにしましょう。

南瓜の冷製スープ 2～3人分

《材料》 南瓜…1/4 個 水…250cc 固形コンソメ…1 個
牛乳…300cc 塩・胡椒…適量

《作り方》

- ①南瓜をざく切りして皮を取る。
 - ②鍋に水、コンソメ、南瓜を入れて柔らかくなるまで崩しながら煮る。
 - ③粗熱が取れたら牛乳を入れ、ミキサーでなめらかにする。
 - ④塩・胡椒で味を調える。
 - ⑤冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥器に盛り、好みで生クリームやパセリをかける。
- ※牛乳を豆乳に変えてもおいしい。

