

# 経営サプリメント

各方面の専門家によるビジネスに役立つエッセンス

## 暑い夏を乗り越えて、 夏バテ知らずのカラダに

新型コロナウイルスへの対策におわれていたら、あっという間に春が過ぎ、厳しい夏がやってきました。今年はいつもと違い、マスクをつけての外出が多くなることから、例年以上に夏バテを警戒する必要があります。夏バテにならないよう、免疫力を高める食事を心掛けましょう。

### 夏バテとは・・・

実は、夏バテという病名はありません。

- カラダが怠くなる
- 食欲がなくなる
- 眠れない

などの暑い季節に起きやすい体調不良の総称をいいます。外部の急激な温度変化に対し、頻りに体温調節を行うことで、自律神経が疲労し、その神経が乱れることにより起こる症状です。

温度変化による夏バテ症状がどのように起こるか、見ていきましょう

#### 冷房ガンガン

- 体が冷える → 血行不良が起きやすくなる
- 外気温との温度差 → 自律神経が乱れる → 疲労してだるくなる
- 汗をかかない → 体内に熱がこもる → 汗が出なくなり、熱中症になりやすいカラダに

#### 冷房控えすぎ

- 暑くて眠れない → 睡眠不足
- 飲み物の過剰摂取 → 消化器官の機能低下 → 食欲不振
- 汗をかきすぎる → 水分やミネラルが排出 → 水分不足・栄養のかたより

夏バテになると、カラダがつかなくなります。どうしたら予防できるかを知り、自分のカラダを守りましょう。

### こまめに水分を摂りましょう

大量に汗をかくと水分と塩分を同時に失うため、その2つを補う必要が生じます。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。ビールは残念ながら水分補給にはなりません。ミネラルウォーターやスポーツドリンク、塩やレモンなどのクエン酸が入ったものがおすすめです。スポーツドリンクには糖類が入っているものもありますので、注意が必要です。多く飲みたい方は適度に水で薄めて飲んでください。



(公財)あきた企業活性化センター  
秋田県よろず支援拠点 コーディネーター  
**木村 まゆみ**  
管理栄養士、食naviステーション 代表  
食品加工を行っている個人・企業へ商品開発と品質管理(HACCPなど)の支援を行なっています。モットーは「お客様目線での商品開発を」  
秋田市卸売市場で秋田の旬野菜を使った料理教室を開催しています

## 眠りの質をあげよう

暑い一日を乗り切ったカラダを休めるため、眠りの環境整備を行いましょ。室温は28℃前後、湿度を50～60%に保ちます。扇風機やクーラーの風は直接カラダに当たらないよう、壁に向け、跳ね返りの柔らかい風があたるように設置しましょう。寝具は通気性が良く、肌触りがサラッとしたもの、冷感タイプのものにすると気持ちが良いです。

## 汗をかこう

発汗効果により、カラダが温度調整を行い、よりよい体温に自動設定してくれます。いつも寒い部屋にいて汗が出なくなり、体温調整ができづらいカラダに。汗をかいたら早めの水分補給を行いましょ。ちょっと気持ちが悪いかもかもしれませんが、汗をかくことに慣れることが重要です。発汗効果が良くなると、ベトベト汗からサラサラ汗に変わってきますよ。



## 栄養バランスを考えた食生活を

暑い日の冷し麺、お茶漬けはさっぱりしていて、のど越しが良く、食べやすいため、美味しく感じられます。ただし、それら単品での食生活は、必要な栄養素を十分に補給できません。特に暑い夏に消耗しやすい栄養素を補給するため、下記の食材を積極的に食べましょ。

#### たんぱく質

魚・肉・卵・大豆などのたんぱく質を多く含む食品を積極的に食べましょ。たんぱく質の吸収を助ける、ビタミンB群、ナイアシンなどもバランス良く含まれています。

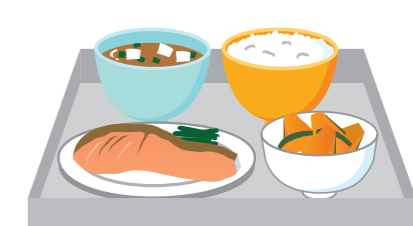
夏のおすすめ食材 / 豚肉・マグロ・かつお・うなぎなど

#### アリシン

にんにくやニラ・ネギなどの香味野菜には、アリシンが含まれ、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めてくれます。

#### クエン酸やビタミンC

レモン・梅干し・酢などに含まれ、疲労回復やストレスに対抗する力となります。味付にサッパリ感が出て、食欲を出してくれます。グレープフルーツ・キウイフルーツなどの果物は、暑さストレスと日焼けした肌へのケアにも大切。



#### 調理する際のアドバイス

- 冷たいものは冷たく、熱いものは熱くして食べることは体温調節機能に効果あり。
- キッチンが暑くならないように、熱が出にくい電子レンジを使いこなしましょ。
- 旬の夏野菜や果物にはカラダを冷やす働きがあるので積極的に食べましょ。

## コロナに負けず、猛暑を乗り越えましょ

食事の悩みの相談窓口 **食naviステーション**  
〒010-0802 秋田県秋田市外旭川字待合28 秋田市卸売市場2F  
TEL.070-5090-8025 Email:syokunavistation@gmail.com  
<http://www.snavi-st.com/>