

夏バテかな？つらい症状を軽くする食べ物・飲み物

長いと思った夏休みもあっという間に終わり、また定時制の生活が始まります。今年の夏も連日うだるような暑さで身体のだるさや食欲不振といった症状が出ている人も少なくないと思いますが、皆さんいかがでしょうか？

夏バテとは、高温多湿の環境に身体が対応できずに自律神経が乱れることで起こる体調不良のことです。

- 体のだるさ
- 疲れやすさ
- 食欲の低下
- 頭痛
- めまい
- 立ちくらみ・・・



など、身体に多くの症状が現れます。この夏バテを放っておくと免疫力の低下により風邪をひいたり、脱水症状を起こしたりして具合の悪い状態が長引く可能性もあるので早めの対応が重要となります。

夏バテになって弱った身体にはエネルギーの補給が有効で、特にビタミンB¹やクエン酸・たんぱく質は疲労回復を助けます。

食欲がないときは無理して食べなくても少量でも栄養が摂れるものを食べることが大切です。梅干しやレモン、酢を使った物は落ちた食欲を増進させます。果物の柑橘類もクエン酸が多いので効果的です。

食べやすく消化も良いたんぱく質は鶏のささみや白身魚、豆腐などです。体力を維持するためにもたんぱく質はしっかり摂りましょう。

暑いから、食欲がないからとアイスクリームや冷たいそうめんなどばかりで食事を済ませがちだと、同じものばかり食べて栄養が片寄り、かえって夏バテを長引かせてしまいます。できるだけおかずの主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけてください。

夏バテ予防の基本はやはり水分の補給です。汗をかくことで失われる水分とミネラルを補うのにこまめに水を飲む習慣をつけましょう。水の他にクエン酸を含むオレンジジュースやトマトジュース、ビタミンB群が多い『飲む点滴』とも呼ばれる甘酒を冷やして飲むのもよいでしょう。脱水症状が疑われるときは『経口補水液』を利用してください。

以上のほか、質の良い睡眠を充分とって生活のリズムを規則正しくして体内のリズムもととのえて、定時制の生活に備えてください。

