

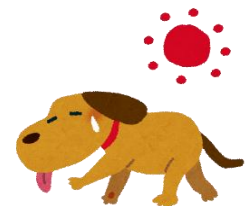
月替わり健康情報

★夏バテ★

人間は、高温や多湿の状況では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。負担強かったり、長引いたりして、体調不良を起こすのが夏バテと呼ばれます。



★夏バテの原因★



さまざまな原因により自律神経のバランスが崩れてしまうことが原因です。

その原因とは上記の通り高温多湿な状況であったり、クーラーの効いた部屋と暑い外気温との温度差であったり、熱帯夜による睡眠不足だったりします。



★どんな症状が出る？★



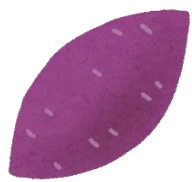
主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘など。時に頭痛・発熱・めまいなどを伴うこともあります。

★夏バテの予防★

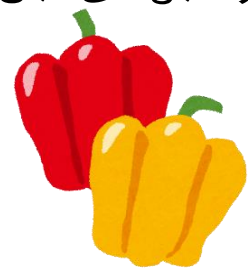
夏バテの予防にはまずは環境を整えること、高温多湿にしない為、クーラーをつけたたり、扇風機を使用してください。
また外気温との温度差を少なくするため、室温は**28℃**ほど
(設定温度はもっと低くても良いです)

環境を整えたら、涼しい時間帯に行なうウォーキングなどの軽い運動は自律神経を整えてくれます。

睡眠をしっかりとることも重要です、暑すぎると眠れないので、クーラーをつけるのは必要ですが、体が冷えすぎてしまう事も悪いので、タイマーを設定したり、扇風機で風を循環させ体に直接風が当たらないようにしましょう。



★夏バテ予防の食べ物★



1日3食以上しっかり食べて、いつも以上に栄養バランスをこころがけるのも大切です。

更に夏に汗を掻くことで失われがちな水分、塩分やカリウム等のミネラル。

アイスやジュース等をいつもより摂取することで糖質の代謝をすることが多く代謝に必要なビタミン**B1**が不足して疲れやすくなります。

ビタミン**C**は自律神経の乱れや、胃腸機能の低下を解消してくれます。

カリウム・・・パプリカ、わかめ、大豆、果物、サトイモ

ビタミン**B1**・・・豚肉、玄米、キノコ類、大豆

ビタミン**C**・・・ピーマン、キャベツ、柑橘類

★豚肉とパプリカの生姜焼き★

材料

豚バラ肉・・・300g

パプリカ・・・2個

ショウガ・・・1かけ

醤油・・・大さじ2 砂糖大さじ1

みりん・・・大さじ2

1. 豚バラ肉を1口大に切り、パプリカを細切りにします。
2. ショウガをすりおろします。
3. フライパンを中火で火にかけ、パプリカを入れしんなりするまで炒めます。
4. 豚肉を入れ色が変わるまで炒めます。
5. 醤油、ショウガ、みりん、砂糖を入れ、照りが出るまで炒めたら完成です。

