



## 夏バテしてませんか？

暑くなると「疲れやすい」「食欲がない」などの夏バテの症状が出やすくなります。

夏バテを起こす要因は、気温と湿度の高さ。人間の体は気温が上がると、体温調節機能が働いて汗を出し、気化熱によって体温を下げようとします。酷暑が続いたり、湿度が高くて汗が出にくいと調節機能が限界を超えて不調が起こります。これが夏バテの原因です。冷たい飲み物を多く摂りがちですが、飲み過ぎると胃液の分泌が落ち、さらに食欲が下がります。この悪循環からさらに夏バテが悪化してしまいます。



## 夏の食事のポイント

- 1. ビタミンB群を摂りましょう。**  
【ビタミンB1を多く含む食品】  
・ぶたにく・うなぎ・レバー・納豆・卵  
・胚芽米・枝豆 など
- 2. 主食・主菜・副菜を揃えましょう。**  
夏の食事はのど越しの良いそうめんなどばかりになっていませんか？タンパク質・ミネラル・ビタミンが不足してしまいます。
- 3. 冷たいものを摂り過ぎない。**  
アイスクリームや清涼飲料水などを口にしたくなります。これらにはたくさんの砂糖が含まれています。摂りすぎると血糖値が急激に上がり空腹感が満たされ、「食欲がわからない」原因になりかねません。



## 食育くん まじん



## 食育コラム

70歳を迎えるまで病気とは全く無縁だった。風邪などで通院したこともない。68歳の時の体内年齢は何と48歳であった。自慢しまくったことは言うまでもない。(これは許してもらいたい。)

病気と言うほどではないが、ご多分に漏れず高血圧、高脂血症などの症状は70歳を迎えるあたりから。

さて、かかりつけの医者がいないではないか！ 義母が世話になって顔見知りの先生の所へ行き、私にもかかりつけ医ができたのである。内心嬉しかったのを覚えている。

毎月先生に言われること。「塩分摂り過ぎないようにね。」「運動も適当に。」「水分も忘れないように。」私はというと、「はいはい。」「はいはい。」と受け流してばかり。困った患者である。

我が家の冷蔵庫には、明太子、塩辛、キムチ、佃煮などが切らさず入っている。ますます困った患者だね！

もちろん食生活に気を付けることは大切だ。しかし頑張るあまりそれがストレスになっては意味がない、と私は思う。痛い思いをしなければわからないという典型的な患者である。それではいけないのはよく分かっているのだが・・・。

私の食欲を家人がびっくりすることが有る。「いっぱい食べなきゃ、肉体労働はできないの!」と言っているが、最近畑仕事の途中で一休みをすることが格段に増えているのは事実だ。「いつまでできるんだ?」と思いつつも、今日も家人より多めのご飯をいただきました。

(え)