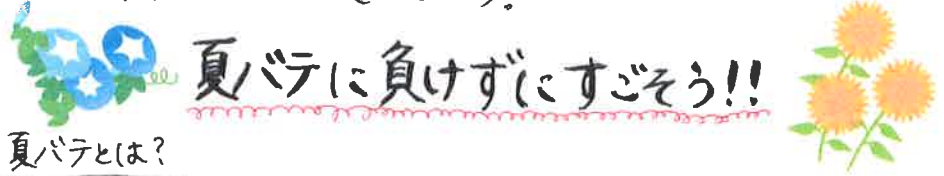




H29.8.10 ROOMS

毎日暑い日が続きますが、夏休み どう過ごしていますか？ 暑い夏を乗り切るためには、バランスのとれた食事や、夜更かししない等、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活リズムが崩れると、体調も崩しやすくなります。生活リズムを整えて、残りの夏休みも元気に過ごしましょう。



夏バテとは？

人の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調節しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなると、自律神経調節機能が低下し、食欲がなくなったり、体調がすぐれなくなったりと、体に不調が現れる症状をいいます。

夏バテの症状

夏バテの症状は主に次のようなものがあります。

疲れやすい ・ 食欲がなくなる ・ 睡眠不足

夏バテの原因

直接的な原因は、体温調節機能が働かなくなり、自律神経調節機能が低下することです。体温調節機能が働かなくなる原因は、室内と外気温の温度差の大きすぎると考えられます。冷房のきいた室内と暑い外の気温の温度差が大きく、室内と外を出入り入ったり繰り返すことにより、体温調節機能がコントロールできなくなります。そうすると、自律神経の調節機能が低下し、内臓の働きも低下させ、食欲がなくなるなどの症状を起こします。そして、食欲がなくなると、体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果、疲労の蓄積・体調不良を起こします。また、夏の暑い時期には、冷たい水分を多く摂ることで、内臓（特に胃）の働きが低下し、消化不良・食欲不振の原因となります。

夏バテ防止法

○ 室内と外気温の温度差を少なくする

室内と外気温の温度差を少なくするため、エアコンなどの温度設定を高めにし、体温調節機能を低下しないようにしましょう。

○ 睡眠をとる

疲れをとるために睡眠時間を十分に確保しましょう。

○ 水分をしっかり取る

水やお茶を中心に水分補給をしましょう。汗をかいた時には、失われた水分・ミネラルを補給するため、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。ただし、飲みすぎには注意しましょう。また、あまりに冷たすぎる水分、ジュースのとりすぎにも注意が必要です。

○ 食事は旬のものを取り入れる

旬のもの、例えば夏野菜を食べると体を上手に冷やしてくれるので、積極的にとるようにしましょう。



夏野菜を食べよう!!

夏野菜は、トマトやきゅうりなど生のまま食べたり、おくらやかぼちゃ、とうもろこしのようにゆでたり、蒸けりして食べるものもあります。今回は、そのどちらにも合うドレッシングのレシピをご紹介します。簡単にできるので、ぜひお試しください！

<ごまドレッシング>

- ・ 材料 (作りやすい分量)
- ・ ごま油 (オリーブオイルでも) : 大さじ1
- ・ お酢 : 大さじ1
- ・ しょうゆ : 大さじ1
- ・ みりん : 大さじ1
- ・ 白ごま (炒りごま, すりごまお好みで) : 適量

※ 左の材料を全て器に混ぜ合わせて完成です。甘味は足りなければ、お好みで砂糖を小さじ1/2から加えるとよいです。