

# 8月「夏バテ」を防いで、元気に暑さを乗り切ろう！

夏になり暑い日が続いていますが、「体がだるい」「食欲がない」なんてことはありませんか？高温多湿な夏の暑さによる体調不良の総称を夏バテといいます。暑い夏はこれからまだまだ続くので、しっかり夏バテ対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年では夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加え、高い湿度のために汗が蒸発しにくいことで、体温調節機能が働きにくい状態となることが増えます。そのため、体力低下や食欲不振など、いわゆる「夏バテ」の症状を起こします。また、体内の水分・ミネラルの不足から脱水症状なども現れます。

一方、暑さ対策のために冷房は必要とですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では温度差が大きく、暑さと冷房による冷えの繰り返しや暑苦しさからくる睡眠不足によって自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内の様々な機能がうまく働かなくなり、体がだるい、疲れがとれないなどの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

## ～積極的に取りたい栄養素～

- タンパク質**：体調の維持に欠かせない。  
肉、魚、卵、豆、乳製品など。
- ビタミンB<sub>1</sub>**：身体を疲れにくくする。  
豚肉やウナギに多い。
- アリシン**：ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率UP。玉ねぎ、にんにく、ネギなどのおい成分。
- ビタミンC**：不足すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなる。

## 〈夏バテを防ぐための生活習慣〉

### ◇ こまめに水分補給をしよう

熱中症予防のためにも、水やお茶などをこまめに飲みましょう。特に起床時や入浴後、スポーツ時に心がけましょう。

### ◇ 温度差や体の冷やし過ぎに注意しよう

エアコンは28℃程度にして外気温との差は5℃以内にしましょう。冷たい飲み物は冷えの元になるので摂り過ぎに気を付けましょう。

### ◇ 運動で汗をかく習慣をつけよう

適度な運動は、暑さへの耐性がつき、体温調節機能が改善するため効果的です。ただし、日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

### ◇ 必要な栄養補給で体力をつけよう

きゅうりやトマトなど夏野菜は水分が多く、食べ物から水分を補給することができます。また、食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜や、カレーなど香辛料を活用した料理もオススメです。

### ◇ しっかり睡眠をとろう

暑さによる疲労回復や、自律神経を調えるために、睡眠は不可欠です。睡眠中のエアコンのつけっぱなしは体を冷やし過ぎるため、タイマーを利用しましょう！

## お盆

正式には盂蘭盆会（うらぼんえ）と言い、旧暦の7月15日を中心に行われる先祖供養の儀式です。多くの地方では新暦の8月13日の「迎え盆」から16日「送り盆」までをお盆としています。お盆によく食べられている食べ物には、精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子などがありますが、これらは1つ1つ意味合いがあって食べられています。



精進料理：肉は避け、野菜・山菜・穀類を中心とした二汁五菜の食事。「殺生をせず、心身を清める」という意味がある。



そうめん：細長いことから、「幸せが長く続く」「長生き」「家運を長続きさせる」といわれ、縁起がいい食べ物とされている。

白玉団子：浄土へのおみやげとして用意されるもので、送り団子という。



らくがん  
型菓子（落雁）：日持ちし華やかであるため、不祝儀やお祝いに使われている。



## 今月の旬



## かぼちゃ

### 〈主な栄養成分〉

かぼちゃには、ビタミンA（β-カロテン）やビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維、糖質などが多く含まれています。特にビタミンEの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

### 〈主な効用〉

- 感染症予防
- がん予防
- 更年期症状の改善
- 貧血の予防・改善
- 血行促進
- 美肌効果

β-カロテンは脂溶性

↓  
油で調理すると吸収率UP！  
油を用いた料理と組み合わせると  
食べるだけでも◎

果肉のオレンジ色は、主にβ-カロテンによるもので、抗酸化作用を持ち、風邪など感染症の予防やがんの抑制などの働きもあります。また、ビタミンCやビタミンEは、血行を促進し冷え性の緩和や肌荒れ防止などに効果があります。

## 作ってみよう

### 鶏肉とかぼちゃのトマト煮

#### 〈材料（4人分）〉

- ・鶏もも肉 280g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・トマト缶 1 缶
- ・コンソメ 2g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



トマトには  
肌老化を予防するリコピンや  
血管をサラサラにするルチン、  
疲労を回復する有機酸や  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富！

#### 〈作り方〉

1. 鶏もも肉は一口大、玉ねぎは粗みじん切りにする。かぼちゃは一口大に切り、やわらかくなるまでレンジで温める。
2. フライパンに油をひき、鶏肉、玉ねぎを炒める。
3. トマト缶、コンソメを加え煮込む。
4. 少しとろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。