

## いよいよ夏本番。夏バテ対策してますか？

梅雨があけると、いよいよ夏本番。暑気あたり・・・いわゆる夏バテやクーラー病が気になる季節ですね。この夏バテ、昔から日本人を悩ませていたようです。丑の日に鰻を食べるのも、暑さにやられて体力の落ちた体に栄養補給してあげようというもの。元々、河岸で働く力仕事をしていた人たちが食べはじめた鰻。それが美味しくて栄養もあるという事で、商家の旦那衆にも流行っていったそうです。確かに、油のたっぷりのった鰻は、匂いだけでも食欲がわいてきますね。

### ◇なぜ夏バテになるのでしょうか？

暑くなると、体の神経や筋肉の動きを支えているビタミンB1の消耗が激しくなります。その上、汗をかくとビタミンB1も一緒に外に流れ出てしまうのです。結果、体がだるくなり、食欲不振、消化機能の衰え、さらに睡眠不足で自律神経の調節機能が狂う・・・と体のダメージに拍車がかかっていくわけです。今は、冷房による冷えや外との温度差によって、さらに体調をくずしやすい環境です。



### ◇何よりも大切なのは睡眠

快適に眠るためには、室温25度前後湿度40～60%が適切と言われています。となると・・・日本ではクーラーに頼らざるを得ないですね。クーラーは暑くなってしまった部屋を冷やすには効果的。但し、かけっぱなしは体温が奪われ、体によくありません。1時間位で切れるようにタイマーをかけて寝ることをお勧めします。さらに熟睡するためには、眠る3～4時間前までに夕食をとる事。消化の良いものを、食べ過ぎにならないように食べて下さいね。

### ◇牛乳は栄養たっぷり

消化が良く栄養価も高い飲み物として牛乳があります。牛乳に含まれるカルシウムには鎮静効果があり、イライラを解消して安らかな睡眠を与えてくれます。「牛乳は苦手」とおっしゃる方は、グリーンティーや粉末ココアを入れると飲みやすくなりますよ。

ジュースなど甘いものは、胃の負担になり、食欲不振の元ともなるので飲み過ぎには気をつけて下さいね。



### ◇十分な睡眠が一番の夏バテ対策です。

必要な睡眠時間は8時間等と言われてはいますが、これは定説であって、人によって必要な睡眠時間は異なります。6時間で良い人もあれば、10時間必要な人もいるわけです。横になっていても、体の筋肉等は休まりますが、脳が起きたままなので本当の疲れはとれません。

シャワーで汗を流してほてった体を冷やし、体を冷やす食べ物ー瓜や茄子などを食べてぐっすり眠る工夫をすること。これが一番の夏バテ対策です。

### 食パンやご飯のカビ対策には！

☆食パンは、買ってきたらすぐに冷凍庫に入れます。食べる時に、そのままトースターで焼くとふんわり美味しく食べる事ができますよ。

☆ご飯が残ったら、お茶碗一杯分ずつラップで包んで冷凍します。食べる時には、そのままレンジで温めて、お茶碗に移します。固まっているので、ほぐして食べて下さいね。炊飯器で保温にしておいたものよりも、美味しく戴く事ができます。

ビッグベアの  
知恵袋