

私の
場合



食欲のないときのおすすめは「ネバネバ料理」

ももせ や よ え
百瀬 八代枝 さん (66歳・穂高有明)
食生活改善推進協議会穂高地域会長

私自身、夏ばてしやすい体質のようで、夏になると、疲れやすくなり、食欲がなくなります。夏は暑いと言いつつ、体が冷えているように思います。ぬるめのお風呂にゆっくり入る、冷たいものはなるべく控える、規則正しい生活をするなど心掛けています。食欲のないときは、胃に優しい「ネバネバ料理」がおすすめです。オクラや長芋、モロヘイヤなどを刻み、すりごまと梅肉であえると食べやすくなります。

◎ビタミンBの補給
夏場はさっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく、糖質の多い食生活になりがちです。ビタミンBは元気のもと。これが不足すると、疲労感が生じ、食欲が落

暑さに負けない食事

◎規則正しい生活を
夏休みなどで不規則な生活を送りがちになります。1日3回、きちんと食事を取り、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をするなど、規則正しい生活を送ることが大切です。

ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまいます。ビタミンBを多く含む食材としては、うなぎや豚肉、レバーや、大豆、大豆製品、卵などがあります。不足しないように心掛けましょう。

◎緑黄色野菜を食べる

旬の食材は、おいしいだけでなく、体にも良いものです。トマトやトウモロコシなど、夏の緑黄色野菜には、カロチン・ビタミンB1、B2、Cや鉄分などのミネラルが多く含まれており、夏ばて対策にぴったりの食材です。また、暑さで寝付きが悪く寝不足気味の人は、ビタミンB12の摂取が有効です。ビタミンB12は、アサリやシジミ、サケなどに多く含まれます。

バランスの良い食事を心掛け、元気を夏を乗り切りましょう。

「高温↓汗をかく↓のどが渇く↓水分補給↓体内の塩分が不足↓体がだるくなる」。このような状態が繰り返されると、体力は徐々に消耗し、さらに「食欲がなくなる↓あつさりした食事に偏る↓冷たい飲み物を取り過ぎる↓胃の機

悪循環を断ち切る

①食欲がない ②体がだるく疲れがたまる ③気力がなくなる ④睡眠不足 ⑤胃腸の調子が悪いといった症状が挙げられます。

そもそも夏ばては何？

「暑さ寒さも彼岸まで」とは言うものの、安曇野では、例年9月中旬くらいまで暑い日が続きます。この時期、夏ばてに悩まされている人も多いのではないのでしょうか。そこで、今月号では、夏ばての予防と解消法について紹介します。

お疲れサマー！
夏ばてを解消するには？

能が低下する」という悪循環に陥ります。夏ばてを解消するにはこの悪循環を断ち切ることがポイントとなります。

夏ばて対策3カ条

◎不自然な冷え方はダメ！

快適温度を求め、冷房が効いた部屋で長時間過ごした後、体調を崩したことはありませんか？ また、そのような環境で子どもを遊ばせたり、寝かし付けたりしていませんか？

不自然に冷えている環境にいると汗をかかなくなり、体温調節をする機能がうまく働かなくなり、冷房の温度は省エネの面からも28度がおすすめです。

◎上手な水分補給を

汗をかくと、体は失われた水分を補おうと、水分や水気の多い食物を欲しがります。しかし、冷え過ぎた飲み物や、たくさん水分を一度に取ると、胃液が薄まり、栄養の吸収が悪くなります。また、清涼飲料水ばかり飲んでいいると、糖分を多く取り過ぎ、だるさや疲れなどの症状を引き起こします。子どもに対しても同じ

夏ばてなりやすさチェック表

該当する項目が多いほど注意が必要です

- ひんやりしたところにいるのが好きで、冷房をかけた部屋でついゴロゴロしてしまう
- 暑くなるとどうしても外に出る気がしない。基本的に運動が好きでない
- 暑くなると眠りにつきにくくなる。生活が不規則で睡眠時間が取れない
- 食事が偏っているという自覚がある。特に夏は麺類ばかりになってしまう
- 暑いからといって冷たい飲み物ばかり飲んでしまう

9月の休日当番医

	3日	10日	17日	18日	23日	24日
病院・医院	古川整形外科医院 82-8880[穂高]	堀内医院 82-3324[穂高]	伊藤医院 62-2051[明科]	宮澤医院 62-2052[明科]	百瀬医院 82-2205[穂高]	清沢医院 82-7600[穂高]
	榎本内科医院 73-0616[豊科]	高橋医院 82-2561[穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722[穂高]	神谷小児科医院 72-5162[豊科]	中田医院 82-2339[穂高]	前角整形外科医院 82-1478[穂高]
	中村内科医院 72-2460[豊科]	岡村耳鼻咽喉科医院 72-2102[豊科]	土屋クリニック 71-1811[豊科]	白木医院 77-2134[三郷]	山田医院 72-3207[豊科]	米倉医院 72-2354[堀金]
歯科医	布山歯科医院 77-6388[三郷]	飯田歯科医院 73-7618[豊科]	かえて歯科医院 82-4105[穂高]	山本歯科医院 72-5748[豊科]	大谷歯科医院 72-8858[豊科]	さとう歯科医院 81-5155[穂高]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎0120-890-423)

福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは23ページ下