

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、元気に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

「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。

そもそも夏ばてって何?

いわゆる夏ばては、夏に起こる身体不調の総称です。その症状は、年齢や体質や夏ばての種類により異なりますが、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。

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

お疲れサマー!!
夏ばてを解消するには?

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)

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

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