



例年なく残暑が続いております。夏の疲れも出てくる頃なので、体調管理には十分気を付けましょう。

夏バテとは？

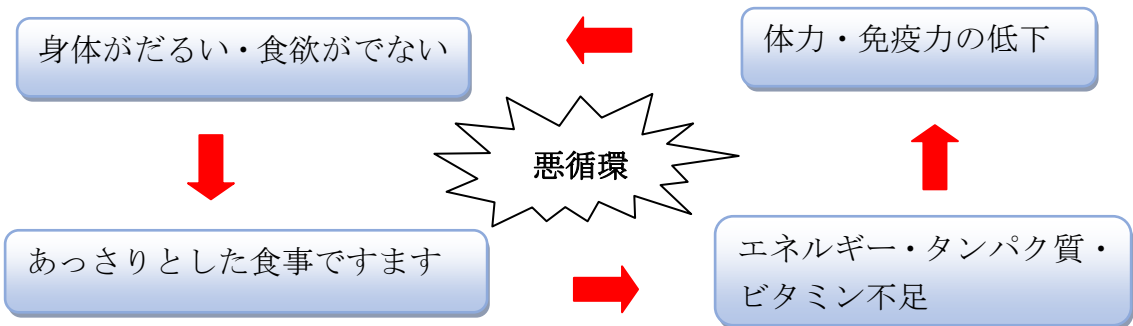
人間の体は、熱くなるとその暑さに対応して体温を調整します。しかし、その体温調節機能が気温の変化に対応できず、働かなくなると、自律神経調節機能は低下し、体に不調が現れる症状が「夏バテ」と言われています。

症状として

1. 無気力
2. 疲れやすい
3. 食欲が落ちる
4. 思考力が鈍る



夏場のからだの悪循環



自律神経の乱れや、冷たいものの摂りすぎなどにより消化機能が低下し、食欲不振や腹痛、下痢などが起こりやすくなります。主食だけに偏らず、バランスの良い食生活を心がけてからだを冷やし過ぎないように気をつけましょう。

夏バテ防止の食事

① 1日3食しっかり食べましょう

喉ごしがいいからといって、麺類ばかり食べていると、栄養状態が悪くなってしまいます。ご飯・パンなどの主食+肉・魚・卵などの良質なたんぱく質+野菜を使用したおかずの組み合わせになるようにしましょう。



② 香辛料や香味野菜を上手に利用しましょう

香辛料（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさびなど）や香味野菜（ねぎ、にんにく、しょうが、しそなど）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。※ただし胃腸の調子が悪いときには、控えましょう。



③ 酢・レモンなどの酸味をきかせましょう

暑い日に油物は食べたくありませんが、マリネや南蛮漬けなどに酸味を利用して、油も上手に取り入れましょう。



④ 料理の温度を工夫しましょう

冷たい食べ物の摂り過ぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲がなくなり、体がだるくなります。時には熱々のものを食べ、料理の温度に変化をつけましょう。



⑤ 疲労回復に効果のある食材をメニューに取り入れましょう

夏場はビタミンB₁の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB₁を多く含む食品でおすすめの食品は、豚肉・うなぎ・玄米・大豆です。また、アリシンを多く含む食品（にんにく・ねぎ・にら・玉ねぎなど）と一緒に食べるとビタミンB₁の吸収がよくなります。



ビタミンCはストレスの軽減、免疫力向上に働く栄養素です。夏野菜は水分を多く含み体内の熱を下げる働きもあります。ビタミンCを多く含む食品として、ピーマン・ブロッコリー・レモン・ゴーヤなどがあります。

⑥ 水分のとり方

夏は汗をかくのでのどが渇き、決められた目標値を守るのが難しくなります。一方で透析患者さんでも発汗が多いときは脱水症になることがあります。冬、同じ水分摂取量を目標にしている方は汗をかく分、水分量を増やしていいでしょう。体重増加の目標が守れる範囲で水分摂取量を増やすようにしてください。