

暑い夏が
今年も到来！

8月は夏バテ対策特集！

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できずに起こる、様々な体の不調のことをいいます。夏場に「だるい」「食欲がない」などといった症状を経験したことがある方も多いと思います。暑い夏が始まる前にしっかり対策をしていきましょう。

夏バテの原因

【室内外の温度差による自律神経の乱れ】
身体の体温調節は自律神経の働きによってコントロールされています。室内外の温度差が大きいと、そのストレスによって**自律神経が乱れて**しまい、夏バテを引き起こす要因となります。



【熱帯夜による睡眠不足】
熱帯夜によって寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなってしまうことがあります。**睡眠不足**が続くと、日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい、夏バテを引き起こします。



【発汗の異常】
長時間高温多湿の環境にいると、発汗が過剰になって**体の水分が不足**してしまい、夏バテを引き起こします。



夏バテの主な症状

- からだのだるい、全身の倦怠感がある
- やる気がなく、無気力状態になる
- 食欲が出なくなる
- 下痢、便秘ぎみになることが多い
- イライラすることが多い
- からだが熱っぽい、のぼせがある
- めまい、立ちくらみ
- 頭痛、むくみ



●気づかないうちに夏バテになっている可能性もありますので、思い当たる症状がございましたら、医師に相談しましょう。

出典：オムロン、夏バテを防ぐにはどうすればいい？ タケダ健康サイト

夏バテ対策ポイント ～食事編～

夏場は暑さからそうめんや冷や麦など、冷たい炭水化物が多い食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。特に不足しがちな**「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」**を摂ることを心掛けましょう。

夏バテに負けない身体づくりをしよう！

たんぱく質は丈夫な身体づくり・疲労回復や持久力アップに欠かせません。また、身体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルは汗と一緒に体外に排出されてしまうため、こちらもしっかり補給することが大切です。

★たんぱく質を多く含む食品



魚類 卵 大豆製品 肉類

★ビタミン・ミネラルを多く含む食品



ピーマン トマト かぼちゃ

旬の夏野菜にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。



冷たくて甘いものに注意！

暑い日はアイスクリームや清涼飲料水などを多く摂りがちです。しかし、これらには多くの砂糖が含まれており、摂りすぎると糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまい、夏バテや疲労の原因になります。

甘いものの摂りすぎには気を付けて夏を楽しみましょう！



出典：味の素、夏バテ予防のポイント(食事編) 株式会社明治、ガス栄養講座：夏バテ対策

管理栄養士のお悩み解決部屋



冷房病、クーラー病って最近聞くけど
どういう症状があるの？

長時間冷房が効いた環境にいると、血行不良を招き、手足の末端から内臓温度、体全体が冷えてしまいます。単なる冷感性ではなく自律神経や血液に影響を及ぼすため、重症化すると**全身のだるさ・肩こり・腰痛・肌荒れ・血圧変動・イライラの原因**になります。



もし冷えなど症状が現れた場合は
どうしたらいいかな？

体を温める方法としては、シャワーだけで済ませず、38℃程度の**ぬるめのお風呂**に20～40分ゆっくり浸かるのが効果的です。また、汗ばむ程度のウォーキングもおすすめです。食事面では**血行促進作用のあるビタミンE**がおすすめです。しかし、ビタミンEを多く含む食材は少量でも高カロリーのものがありますので摂りすぎには注意しましょう。



ビタミンEを多く含む食材



大豆製品 ごま ナッツ類 アボカド ごま油やオリーブ油

肉や魚をこれらの油で調理するのもよいでしょう。

出典：オムロン、夏の体調管理は「冷房病対策」から 日本調剤株式会社、肌年齢が気になる方に

8月4日は「栄養の日」

「栄養の日」とは

みなさま「栄養の日」をご存知でしょうか。
日本栄養士会は8月4日を「**栄養の日**」、8月1日から7日を「**栄養週間**」と定めています。国民のみなさまが食を楽しみながら生活できるよう、毎年全国の管理栄養士・栄養士が応援をする日です。



2019年テーマ
栄養障害の**二重負荷**！
「若年女性のやせ」「中年男性の肥満」
「高齢者の低栄養」の解決をめざす

出典：日本栄養士会

① 若年女性のやせ

日本では低出生体重児(2500g未満)の割合が増加しています。その背景の一つに、**若年女性のやせ***があります。やせている女性は妊娠すると、胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しくなります。栄養不足の状態、小さく生まれてきた子どもは、栄養素を溜め込みやすい体質であるため、成人後、**生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)**に**かかりやすい**と考えられています。



妊娠する前からの適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。



*「やせ」はBMI18.5未満の方を指しています

② 中年男性の肥満

◆**肥満 (BMI:25以上) の割合**
40~60代男性の
約3人に1人が肥満!



◆**肥満の危険性**
✓メタボリックシンドローム ✓糖尿病
✓高血圧 ✓動脈硬化 ✓心筋症
✓皮下・内臓脂肪蓄積

◆**ご自身の食事パターンをチェック!**
一汁三菜を心掛けていますか?
朝食はしっかり食べていますか?
良質な油脂(魚介類や大豆製品)は摂れていますか?
野菜や海藻類はたくさん食べていますか?
週2日は休肝日を作っていますか?

★**チェックが4個以下の方**
→**食習慣を見直しましょう。**

★**BMI =**
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

③ 高齢者の低栄養

◆**低栄養とは…**
エネルギーやたんぱく質が欠乏し、必要な栄養素が不足している状態

現在のたんぱく質摂取量は、
なんと**戦後より少ない!**

◆**低栄養にはこんな危険が!**
✓認知機能低下
✓病にかかりやすい
✓筋力の低下
✓骨折のリスクが増加
これらが寝たきりの原因にも…

◆**「ほぼ毎日食べているもの」に**
チェック!
魚介類 肉類 卵 牛乳
大豆製品 海藻 いも類
緑黄色野菜 果物 油脂類

★**チェックが6個以下の方**
→**低栄養になっている可能性あり**

出典：e-ヘルスネット 富山県周産期医療情報センター、「小さく生んで大きく育てる」は成人病発症リスクの一つ？
平成29年国民健康・栄養調査 持田製薬株式会社、動脈硬化予防5つの法則
eヘルシーレシビ 第一三共株式会社 明治栄養ケア倶楽部、低栄養の早期発見チェック

“バランスの良い食事”ってどんな食事？

副菜

野菜や海藻、きのこを使ったおかず

厚生労働省が推奨している1日の野菜摂取量は**350g**。
1食で約120gの野菜を目安にしましょう。

生野菜なら
両手いっぱい



加熱した野菜なら
片手にのる量



毎食この量の野菜を摂ることが難しい場合は、
野菜ジュースや青汁で補うこともおすすめです!

主食

脳のエネルギー源となる糖質を含む
ごはん・パン・麺など



雑穀や押し麦などを混ぜると、噛む回数が自然と増え、
糖質の吸収を穏やかにする食物繊維の量もUP
できます♪

主菜

筋肉を作る材料となる
卵・肉・魚・大豆製品を使った
おかず

良質なタンパク質を摂りましょう。

汁物

汁物は塩分を多く摂りがちなので、
具を多くし、汁を少なくしましょう。

薬膳献立ポイント

夏場は冷房の効いた環境にいる
ことも多いため体を温める食材
(生姜、にんにくなど)
と合わせるとGOOD!

