

塩竈市立病院

栄養だより

夏バテ・秋バテ

～ 体疲れていませんか？ ～



9.10月号

行事食予定

【9月】

9月20日 敬老の日

9月23日 秋分の日

【10月】

10月1日 開院記念日

10月31日 ハロウィン



8月20日に気象庁から発表された3ヶ月予報では、9月から10月は引き続き平年より気温が高い予想です。秋の訪れは遅く、あとしばらくは暑さに注意が必要なようです。

みなさん、体調は大丈夫ですか？何となく調子が上がらない方も多いのではないのでしょうか。一年の中でも体調不良を起こしやすい季節です。しっかり体調管理をして乗り切って行きましょう！

夏バテ、秋バテ？

夏バテとは「夏に暑さのため体がぐったりと疲れる事、夏まけ」と広辞苑にあります。医学的な用語ではありませんが、暑さによる自律神経の乱れに起因していると考えられており、疲れやだるさ、食欲低下などの症状を経験したことのある方は多いでしょう。

最近では**秋バテ**という言葉も使われています。こちらも明確な定義はありませんが、夏バテが回復せず長く続いたり、夏は元気だったのに涼しくなったらドツと疲れを感じたりと様々で、こちらも自律神経の乱れに関係していると考えられています。疲れやだるさ、食欲不振の他に、不眠、頭痛や関節痛、気分の落ち込みを感じる方もいるようです。



どうして秋バテになるのでしょうか？

自律神経とは意思とは関係なく働く神経で、体温や呼吸、心拍、消化、排泄などの生命活動を維持するために全身に分布し、ストレスや環境の変化などに対応して体を調整、体内環境を一定に保つよう働いています。

秋は寒暖の差が激しく、熱中症を起こすような猛暑日もあれば、羽織物が一枚欲しくなる涼しい日もあります。また、日照時間が短くなり、台風による気圧変動も大きくなるため、もともと体調コントロールが難しい時期と言えるでしょう。それに加え近年は夏の暑さが厳しくなっているため、季節の変わり目の変化に自律神経の調整が追い付かず、「なんか調子が悪い、すっきりしない」という原因不明の不調を引き起こしていると考えられています。本来であれば、朝夕だけでも涼しくなり、夜はぐっすり眠れ、食欲も回復して「食欲の秋！」を迎えるはずの時期に調子が今一つ…。それは秋バテかもしれませんね。



秋バテにならないために…

暑さで冷房にあたりすぎたり、夜よく眠れなかったりの生活が続くと、自律神経が乱れる原因となります。また、冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎは胃腸の働きを弱め、栄養の偏りは体調不良を助長します。秋バテの予防には、そのような生活習慣や食習慣を見直し、自律神経の疲れを回復させていく必要があります。

冷えた体を温めて疲れをとるためには、**ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるとよい**でしょう。湯舟に浸かると気分がリラックスし、自律神経のバランスが整いやすいと言われています。シャワーだけですませず、お気に入りの入浴剤を入れて湯舟でくつろぎましょう。



睡眠も大切です。掛け物やエアコン設定で部屋を快適な温度と湿度に調整し、照明を暗くしてゆっくり休める環境をつくりましょう。寝る前のテレビやスマートフォンは入眠を妨げるので控えるとよいでしょう。

また、起床時には太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、日中は軽い疲労感が得られる程度に体を動かす事も効果的と言われています。頑張りすぎない程度の運動がポイントですから、ストレッチだけでもOKです。ご自身の体力に合わせて体を動かすようにしましょう。



食事で体を整えましょう！

この時期は暑さで台所に立つのも嫌だったりと、ついおろそかになりがちな食生活を見直し、体の中から整えましょう。

「疲労回復 ビタミンB1を意識してとりましょう！」

夏は冷たくてのど越しのよい麺類の登場が多くなりますが、そうめんだけの食事になっていませんか？ ご飯と漬物だけや菓子パンだけで食事を済ませてしまう事が多くなっていないでしょうか？

ご飯やパンや麺など主食に含まれる糖質が分解したブドウ糖を体内でエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要で、不足するとエネルギーを効率よく作り出せないため疲れやすくなります。甘い物やアルコールの摂取が多い方もビタミンB1を意識してとるとよいでしょう。

ビタミンB1は豚肉など赤身肉、ウナギ、玄米や胚芽米、全粒粉パンなど未精製の穀類、大豆やナッツ類に多く含まれ、ネギ類に含まれるアリシンと一緒にとると吸収率がアップします。肉とニンニクを使った料理がスタミナ料理と言われるのには、栄養的な理由もあったのです。こってりした物が食べたくない時は、そうめんを茹でるお湯で豚肉とニラを茹でて具にしたり、たっぷりの刻み葱と納豆をご飯にかけて食べてもよいでしょう。

ビタミンB1は水に溶けやすいため、汁ごと食べる料理もおすすです。体に蓄えられない栄養素なので、こまめにとるようにしましょう。

「ビタミンCとたんぱく質 ストレスに負けない丈夫な体を！」

「ビタミンC」と言えば美肌の代名詞のようですが、免疫の強化や抗ストレス作用にも関係していると言われていています。暑さや寒さ、睡眠不足、疲労、感染症など様々なストレスにさらされる事でビタミンCが消費されてしまうため、この時期に不足しやすい栄養素と言えるでしょう。パプリカやゴーヤ、トマト、モロヘイヤ、これから出回るサツマイモやジャガイモやカボチャなど旬の野菜にはビタミンCがたっぷりです。毎食の食事で新鮮な野菜をとるようにしましょう。果物では、柑橘類だけでなくキウイフルーツや柿、リンゴにもビタミンCが豊富です。

また、体をつくる栄養素「たんぱく質」は、食欲が落ちると食べる量が減りやすいので注意が必要です。ビタミンB1を含む赤身肉や大豆の他、卵や魚などたんぱく質が豊富な食品を毎食とるようにしましょう。

「体を中から温めましょう！」

段々と朝夕の気温が下がってくる時期です。そろそろ冷たい物を減らして、暖かい汁物や煮物はいかがでしょうか。体を中から温め、胃腸をいたわりましょう。

ネギと生姜と豚肉のスープ

【2-3人前】

豚小間肉	100g	水	400cc
長ネギ	100g	白だし	大さじ2
生姜	20g	酒	大さじ1
しめじ	50g	しょう油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	塩	一つまみ
水溶き片栗粉	(適量)		

- 1.長ネギは薄い斜め切り、生姜は千切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 2.鍋にごま油と豚肉、生姜を入れ火をつけ肉炒める。肉に大体火が通ったら、長ネギを加えしんなりするまで炒める。
- 3.水を加え煮立たせアクをとり、塩以外の調味料を入れ4-5分弱火で煮る。
- 4.味をみて塩で調整し、水溶き片栗粉で薄めのトロミを付ける。



ネギと豚肉(疲れをとるビタミンB1、アリシン、たんぱく質)の組み合わせに、体を温める生姜をたっぷり加えたスープです。トロミを付ける事で更にならだが中から温まりますね。 3人前として1人分 125kcal たんぱく質7.1g 塩分1.4g