

夏バテに効く食べ物、しっかりと食べてますか？

暑い夏がやって来ました！！新型コロナウイルス感染予防のために、まだまだ外出時にはマスクの着用が必要な状況です。ただでさえ暑い中、マスクで覆われることで不快感も増し、食欲が低下している方も多いのではないのでしょうか。夏バテ対策に効く食べ物と飲み物は？だるい体を回復させる食事法をご紹介します。

暑い夏に負けない体作りの秘訣は？

毎日うだるような暑さが続くと食欲が落ちてきませんか？他に体のだるさ、眠気、頭痛、吐き気など様々な症状も出ることがあります。

夏の体の不調はすでに夏バテになっているケースが多いです。特に高齢の方の夏バテは、衰弱や寝たきりの原因にもなることがあるので十分な注意が必要です。

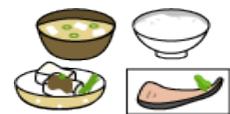


食事で栄養をしっかりと摂って夏バテ退治を！

- タンパク質→疲労回復や持久力に欠かせない栄養素。肉や魚、豆腐、納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品などに含まれています。
- ビタミンB群→炭水化物や脂質をエネルギーに変える働きがあります。豚肉や卵、うなぎ、枝豆など大豆製品に多く含まれます。
- ミネラル・ビタミンC→夏は汗を多くかきます。汗をかくことで失われたミネラルを補充しましょう。トマト、キュウリ、オクラ、ゴーヤなどの旬の夏野菜で補給することができます。
- クエン酸→エネルギーを作る手助けをします。レモンや梅干し、酢などに多く含まれます。



夏バテに効く食べ物を使った料理



おすすめ料理の一例 ★豚しゃぶ（ポン酢と一緒に食べることで疲労回復効果が期待されるクエン酸も一緒に摂れます。）★土用の丑の日でおなじみのうなぎ。★カレーライス（カレーに含まれる香辛料は食欲増進効果があります。肉や野菜など具もたくさん。）★納豆、オクラ、山芋などネバネバ食材を、ぜひ一品。

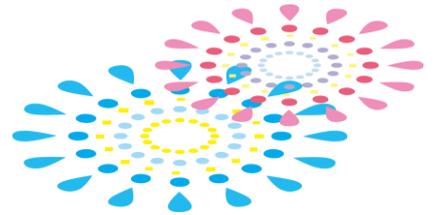
心当たりは・・・？



・トイレに行く回数を減らそうと水分を控えていませんか？脱水、熱中症を招きますので、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を摂りましょう！！就寝中は知らない内に汗をかきます。夏場に多い脳梗塞などの予防のためにも就寝前にコップ1杯の水分を摂りましょう。

・エアコンの風が嫌い、昔はこんなものなかったから使わない！エアコンは電気代が高い・・・などと言ってる人はいませんか？栄養や水分をしっかりと摂りながら涼しい環境の中で暑い夏を乗り切りましょう。今年はいつもの夏ではありません。

夏バテ予防体操～簡単なストレッチ



☀️仰向けで両手・両足をゆっくりと伸ばします。息を止めずゆっくり大きく伸びをします。☀️その状態で手はグーパー👐👐を繰り返す、足首は立てたり伸ばしたりと前後に動かします。10回程度。☀️両膝を抱え、息を吐きながらゆっくりと胸に引き寄せます。背中伸びを感じながら5秒保持し数回繰り返します。

🌙仰向けで両手はお腹に置き、両足の裏をあわせ骨盤が開いていることを意識します。骨盤と足首のストレッチです（☀️起床時 🌙就寝時にお勧めです。）

編集後記

田んぼの稲が青々と生い茂る中、サギや水鳥がエサを啄んでいる風景に夏を感じる今日この頃です。夏の疲れを感じる頃でもあります。

夏バテ予防はそれぞれ自分にあったやり方があると思いますが、しっかり食べてよく眠るのが基本です。体操をすることで内臓機能を高め食欲増進やリラックス効果で良い眠りにもつながります。生活様式がガラリと変わった初めての夏となりました。



不安な事がありましたら、いつでもご相談ください。

手洗い等の感染対策は引き続きしっかりと！！

出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

