

株式会社サンの従業員のみなさまへ

発行：株式会社食の学び舎くるみ

熱中症とは違う！？ 夏バテ対策

まだ真夏になる前なのに、熱中症のニュースが多いですね。実は、5月から7月くらいに真夏になる前が一番熱中症になりやすいのです。理由は、暑さにまだ体が慣れていないから。熱中症は屋内・屋外に関係なく、高温多湿等が原因で体温調節機能が出来なくなり発症します。一方、夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れることが大きな原因です。

夏バテの主な原因

①温度差で自律神経の乱れ

自律神経には交感神経と副交感神経があり、この二つの神経が血管を収縮させたり、拡張させたりすることで体温調節を行っています。しかし気温が高い屋外と、冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経の働きが低下します。また、水分不足により、胃酸の分泌が減ることで胃腸の働きは弱まります。さらに、夏は冷たいものを飲んだり食べたりしがちですが、胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こします。

返すことで、自律神経の働きが追い付かず体調不良を招きます。

②水分不足

夏は、体温を下げるために、大量の汗をかきます。水分が不足すると血液やリンパの流れが滞ってしまい、頭痛や食欲不振、体のだるさなどの体調不良を招きます。自律神経の中枢である脳への血流も悪くなり、自律神経が乱れる原因にもなります。

③胃腸の乱れ

自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、乱れると胃腸の働きが低下します。また、水分不足により、胃酸の分泌が減ることで胃腸の働きは弱まります。さらに、夏は冷たいものを飲んだり食べたりしがちですが、胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こします。

化不良を起こします。

④睡眠不足

睡眠不足になると、自律神経の働きが乱れ、交感神経が優位になりがちです。交感神経は体を緊張状態にするため不眠の原因にもなります。

夏バテ予防 ～生活～

①水分を取る

②しっかり寝ること

特に、寝入って最初の3時間程度は、体を修復してくれる成長ホルモンの分泌も高まります。暑くてよく眠れない時は、上手にクーラーを活用して眠りましょう。

③湯船につかる

暑いからと言ってシャワーで済ませがちですが、副交感神経を優位にするために、ぬるめの湯船につかってリラックスしましょう。

～食事～

①冷たい食べ物や飲み物は取りすぎない

②1日3食しっかり食べよう

朝食を食べることで、体を活動モードにするスイッチが入ります。食事からの水分補給は1日1ℓ程度あります。

③やはりバランスの良い食事

そうめんなどの麺類や菓子パンなど糖質の食事をすませがちです。タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランスの良い食事を心掛けましょう。例えば、肉うどんなどたんぱく質もしっかり摂りましょう。

④ビタミンB₁

疲れにくくなったり、疲労回復に役立ちます。ビタミンB₁は豚肉や玄米、うなぎ、そばなどに多く含まれます。今年の夏も乗り切りましょう！



お店で 不動の一番人気 大豆ミートの南蛮風からあげ

4人分

①大豆ミート(乾燥80g)を水で20分ほど置いたら、沸騰した湯に入れ再沸騰したらザルに上げぎゅっと絞る。酒少々をまぶしておく。②多めの油を鍋で190度に熱し、①に片栗粉を大1～2まぶして1分揚

げる(高めで短時間で揚げるのがコツ!)③おろしにんにく少々、ラー油小1、はちみつ大1、しょうゆ各、酢大2をボウルに混ぜて、揚げたての②をからめる。白ごまを適量かける。

☆大豆ミートは、近年スーパーなどでも手に入りやすくなりましたね。

戻し方が慣れれば、おいしく調理できます。もちろんくるみキッチンでも、大豆ミートを販売しています。

執筆者

(株)食の学び舎くるみ
代表取締役



食で解決!
フードプロデューサー

管理栄養士・調理師
公認スポーツ栄養士
NRサプリメントアドバイザー
健康経営エキスパートアドバイザー
くるみキッチンプラスオーナー



中野 ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。http://shokunomanabiya-kurumi.com

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに お客様それぞれの「からだづくり」に合わせた、健康スムージーや大豆ミート、鹿肉ハンバーグ小川さばなどのメニューが人気です **全品お持ち帰りOK!**

くるみ
キッチン
プラス+

★営業時間外に食事付きのスポーツ合宿受入・健康経営セミナーも受託しています★

☆ワンコインモーニングもやっています☆

藤枝市青木 1-21-12 フジエタオカワホテル内
営業 7:30-15:00 月・火・第一日曜日休
TEL 054-646-4397
<HPからでもご予約できます>
<http://www.kurumikitchen.com>