

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

夏バテ対策

夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないだろうか。その症状は「夏バテ」かもしれない。気温や湿度が高くなる夏場は、どうしても体調を崩しがちです。では「夏バテ」を防ぐためにはどうしたら良いのでしょうか。今月は、この夏を乗り切るために、夏バテのメカニズムから予防策、夏バテを防ぐ食事のポイントまでご紹介いたします。

外食バランスアップも効果的！

バランスがつつい悪くなる外食。しかし、ちょっとした工夫でエネルギーコントロール、野菜不足、バランスアップが可能です。

■丼もの

つゆだく・大盛りにしていませんか？

➢ サラダや小鉢をプラスする

➢ 揚げ物の衣を少し残す



■カレーやパスタ

濃い味・こってりを好んでいませんか？

➢ 主食が多く、野菜不足になりがち

➢ 高脂質や高カロリーのルー食品は「見えない油」を含んでいる

➢ キノコ類、野菜などを含むメニューに変える



■寿司

「寿司だから」と好きなだけ食べていませんか？

➢ コレステロール上昇を招くウニ、イクラ等の食べ過ぎに要注意

➢ 具だくさん味噌汁や茶碗蒸しなどのサイドメニューをプラスする



■ファストフード

サイドメニューも高カロリーになっていませんか？

➢ ポテトをサラダに変える

➢ ジュース等の清涼飲料水を無糖のお茶に変える



普段何気なく摂っている食事はどうでしょうか。夏バテ対策は本格的な夏が来る前に始めるのが吉です。

食事は元気の源です。

効率よく栄養素を吸収することで、日常の疲労にも強い体を作ることが可能です。

まずはできるところから！！

少しずつ、栄養たっぷりバランスの良い、楽しい食事時間を実践していきましょう！



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1

仙台トラストタワー 4F

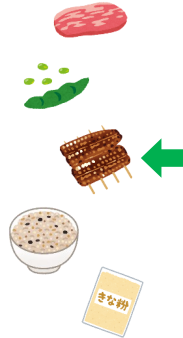
TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

★十分な休養
就寝時、温度設定は28℃程度にし、直接冷風が当たらないようにする。
★適度な運動
日中の暑い時間帯を避けて、散歩などの軽い運動を行う。
★規則正しい食事
1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を摂る。

豚肉や精製していない穀物、枝豆など、たんぱく質やビタミンB、ミネラルを豊富に含む食べ物を積極的に摂りましょう！



たんぱく質

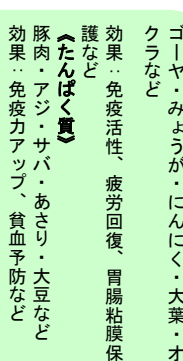
+

ビタミン

+

ミネラル

〔野菜〕
ゴーヤ・みょうが・にんにく・大葉・オクラなど
効果・免疫活性、疲労回復、胃腸粘膜保護など
〔たんぱく質〕
豚肉・アジ・サバ・あさり・大豆など
効果・免疫力アップ、貧血予防など
〔果物〕
びわ、ブルーベリー、マンゴー、すももなど
効果・抗酸化作用、疲労回復、整腸作用など



私たちの体は食事から作られています。その食事は、食べ方や調理方法、組み合わせ等でずいぶんとはたらきが変わってきます。気軽に取り入れられる夏バテ予防を紹介いたしますので、ぜひ試してみてください。

食事は、食べ方や調理方法、組み合わせ等でずいぶんとはたらきが変わってきます。体に取り入れる食材を振り返り、偏りやバランスも確認してみましょう。栄養素を効果的かつバランスよく吸収することで、この夏の体力・気力を手に入れます！疲労回復に効果的な体にとって嬉しい食べ物をご紹介します。

夏バテとは

食事からできる

夏バテ予防

やる気、元気は食事から



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

今年高温多湿の猛暑が6月から始まり、暑熱順化でできていない身体に強烈に影響を与えています。本来なら、徐々に暑さに慣れていくように身体はできていきましたが、今年のように梅雨時から猛暑になってくると、電車やオフィス、お店ではかなり冷房の設定温度が低めになっています。そのために、屋内は寒いほどなのに、外に出れば猛烈な暑さで気温差の大きな環境を1日に何度も行き来することになり、その結果、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、食欲が落ち、疲れがたまりやすくなっています。今どきの夏バテは、冷房バテ、食冷えバテに要注意です。