



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

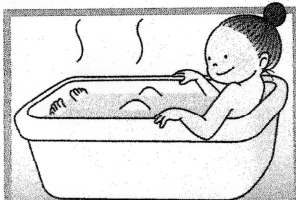
# 美心会だより

## 夏ばてを防ぐには

連日の猛暑で体力の低下や夏ばてに悩む人も多だろう。夏の疲れは、秋以降の体にもダメージを残す。

入浴や食事の習慣を見直して、疲れを少しでも軽くしたいものだ。

### シャワーより湯船



#### 入浴

湯温38～39度、入浴時間15分程度が体に負担をかけず疲れもとれやすい目安

入浴で毛穴や汗腺を開き、肌の汚れや汗を落とす

入浴後は水分補給や汗取りをする

就寝の1時間～1時間半前には入浴を済ませる

まずは入浴の習慣を見直してみよう。暑いからと、シャワーだけで済ませていないだろうか。温泉入浴指導員の資格を持つ、入浴剤メーカー「バスクリン」(東京)の広報担当、石川泰弘さんは「暑いときこそ、湯船につかることが疲労回復につながります」と話す。

入浴では「血行促進」「リラックス」などの効果が得

られる。栄養や酸素を運ぶ血液の流れが良くなるので、体内の細胞の修復も速まり疲れがとれやすくなる。エアコンによる冷えと、外気の暑さとの寒暖差は自律神経を乱し、疲れが出やすくなるため、お湯でリラックスすることは夏場も大切だ。

汗まみれの体を清潔に保つのに、シャワーより入浴が効果的だ。湯船で体を温めると皮膚の毛穴や汗腺が開き、汗臭さの原因である皮脂汚れも落ちやすいという。

お湯の適温は38～39度。入浴時間は15分程度が良いとされている。「湯船が苦手な人は、入ったときに心地よいと感じる温度にし、時間も短めでかまわない。うっすら汗が出てきたら体が温まった目安」と石川さん。寝る1時間～1時間半前までに入浴すれば、寝付きも良くなるそうだ。ただし、日中に汗をかいて

いるので、入浴中や入浴後には水分補給をしよう。また、暑さで体があまりに疲れ、軽い熱中症のような症状があるときは、入浴にこだわらない方がよい。体調を落ち着かせることを最優先させる。

食生活にも気をつけたい。管理栄養士の牧野直子さんは「食事の乱れは数か月後に体の不調として出てきます。秋から冬に風邪をひきやすい人は、夏場に栄養不足になっていることがあります」と話す。

食事に必要なのは、①ご飯やパンなど、糖質を含む主食、②肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質を含む主菜、③野菜など、ビタミンやミネラルを含む副菜だ。この三つを可能なら1食ごと、忙しい場合は1日3食で満たすようにしたい。

「そうめんだけ、肉だけ、などの偏った食事は、夏ばてを招きやすい」と指摘する。

### 食材は豚肉がお勧め



#### 食事

主食、たんぱく質を含む主菜、野菜中心の副菜を1セットで食べる

毎食が難しい場合は、1日単位で栄養バランスをとるようにする

外食ならご飯や麺類と肉、野菜が1皿でとれるようなメニューを選ぶ

夏にお勧めの食材は豚肉。糖質をエネルギーに効率よく変え、疲労回復効果の高いビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含む。ビタミンB<sub>1</sub>は、ニンニクやネギ類と一緒に食べると効果が一層高まるという。「豚しゃぶに薬味を添えたり、豚汁にしてもよい」と牧野さん。

ビタミンやミネラル

の中には汗とともに排出されるものがあり、特に夏は補給が不可欠だ。旬のトマトやキュウリのほか、果物ならスイカやメロンがおすすめ。カリウムは、体の水分バランスを調整する、この時期に大切なミネラルだ。

「外食でも冷やし中華やビビンバのような、主食に肉類や野菜類も一緒になった一皿料理なら、夏の栄養補給には適している」と牧野さんはアドバイスする。