

# すずらん “食” 通信

NO. 106  
平成17年8月号

## 今回のテーマは 夏ばて ～暑さに負けない～

梅雨があけると、暑い暑い夏がやってきます。強い日差しの中で長時間過ごす「日射病」や「熱中症」といった病気にかかったり、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」など、いわゆる夏ばてになってしまいます。

暑いから仕方ないとあきらめるのではなく、なぜ夏ばてになるのかを理解し、夏ばて対策をしていきましょう。



### 夏ばて

夏ばては、冷房がきいた部屋と外との温度差が激しいなど、暑さや湿気の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。症状としては全身がだるい、思考力が鈍る、食欲がない、夏風邪、下痢などです。また時には、頭痛、発熱、めまいといった症状を伴うこともあります。

### なぜ夏ばてになるの？

夏はどうして体調を崩しやすいのでしょうか？暑くなると、体は汗を出すことで、体温の調節を行います。皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まり、汗を出すのです。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられます。そのために熱が体内にこもって、疲れやすくなってしまいます。

また、食生活の面では、暑さによって以下のような悪循環がおこります。

**暑い**      **だるい**      **食欲がおちる**      **ビールや清涼飲料の摂り過ぎ**  
**消化力の衰え**      **食欲がますます落ちる**

さらに夏は、熱帯夜のために寝苦しくて睡眠不足になり、生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調が崩れて夏ばてを起こしてしまうのです。

他にも、室内と室外の温度差が夏ばての原因となっています。冷房のきいた部屋から、うだるような街路に出ると激しく体力を消耗してしまいます。



### どんな人がなりやすい？

#### 暑いと眠れなくなる人・睡眠不足の人・不規則な生活の人

夏になると暑くて眠りにつきにくくなって睡眠不足になってしまいがちです。睡眠不足は夏ばての原因のひとつです。不規則な生活も睡眠不足の原因になってしまいます。

## 暑いとすぐに冷たい飲み物に手が伸びてしまう人

日中の暑さで思わず冷たい飲み物をつい多く飲みすぎてしまいます。ですが、体を冷やしてしまい夏ばての近道となってしまいます。

## 室内が寒いのに、外と同じ格好をしている人

夏になると女性は特に薄着になりがちです。しかし、室内でも外と同じ格好をしていると、体が急激な外の暑さと、室内の寒さの温度変化についていけず、このことも夏ばての原因となってしまいます。

# 夏ばてを乗り切る対策

## 日常生活

### 生活のリズム

暑さで眠れず夜更かしが重なったりすると、生活のリズムが狂ってきます。生活のリズムのたて直しは、まず睡眠をきちんと取る事です。就寝時間と起床時間を決めて、生活リズムを作っていきます。朝の生活リズムをつくるには、夏休みのラジオ体操に参加するのもよい方法です。



### エアコンは上手に利用

湿度の高い日本の夏は、除湿をするだけでも不快感はかなりやわらぎます。冷房をかけるときは、外気温との差を5～6度以内にしましょう。冷やしすぎは体調を崩す原因になるので要注意です。また、就寝中にエアコンをつければなしにすると、夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しいときは、寝る前に寝室を冷房で冷やしておく、気持ちよく休めます。



### 寝つきをよくする工夫

ぬるめのお風呂にゆっくりと入ることで、自律神経を落ち着かせて、心身がリラックスします。また、寝る前の暴飲・暴食は避けましょう。そのほか、生活のなかに軽い運動を取り入れるとよいでしょう。適度な疲労感は快い睡眠を誘います。

### 適度な運動で夏ばて防止

適度な運動で汗をかくことは夏ばて防止には有効です。普段から適度に汗をかくことに慣れていると、急激な暑さへの免疫もつきやすく、夏ばてもしにくくなります。運動した後は水分補給はもちろん、ミネラルやビタミンも積極的に補給しましょう。

## 食生活

### 栄養のバランスを

この時期、そば・そうめん・冷やし中華などのあっさりしたものを選んで食べてしまいがちです。汗を多く発散してしまう夏場は、ビタミン・ミネラルの消耗が激しいので、積極的に補給しなければなりません。野菜や果物、乳製品などもしっかり摂るようにしましょう。1日3食しっかりと



食欲がなくても、1日3回きちんと食事を摂りましょう。たんぱく質(卵、肉、魚介類、大豆製品など)、ビタミン(野菜や果物)、ミネラル(海藻や牛乳など)をバランスよく、少しずつたくさんの種類の食品を摂りましょう。

### 香辛料を上手に使う

わさび、しょうが、こしょうなどの香辛料やしそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を刺激します。上手に使いましょう。

### 清涼飲料水の摂り過ぎに注意

清涼飲料水の摂り過ぎは、胃腸の働きが抑えられ、その甘味が食欲を減退させてしまいます。しかし、脱水症状をさけるために水やお茶などはしっかり摂りましょう。

## おすすめ一品料理

### 豚冷しゃぶ かわり味噌だれ

(エネルギー 262kcal 塩分 2g)

たんぱく質が豊富でビタミンB<sub>1</sub>の供給源に最適な一品です。

材料	2人分
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
たまねぎ	20g
ししとうがらし	2本
a { 金山寺みそ	大さじ4
酢	大さじ2
だし汁	大さじ3~4

#### 作り方

たまねぎは薄くスライスし、水に放して辛味を抜いておく。

金山寺みそに酢を合わせ、だし汁を少しずつ加えて混ぜ、トロリとするくらいのかたさに調節する。

湯を沸かし、豚肉をしゃぶしゃぶする。

ししとうがらしはさっと茹でた後、冷水につけ、水気を拭いて輪切りにする。

を盛り付け水気を切ったたまねぎをのせて をかけししとうがらしを飾る。

### とうがんの海老あんかけ

(エネルギー 99kcal 塩分 1.8g)

とうがんは水分が多く利尿作用があり、ビタミンCも多く含みます。

材料	2人分
とうがん	1/16個
a { 酢	25g
砂糖	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
むきえび	50g
だし汁	1カップ
b { みりん	大さじ1と1/2
しょう油	大さじ1
片栗粉	適量

#### 作り方

とうがんは薄く皮をむき、種を取って1cmの食べやすい大きさに切る。やわらかくなるまで茹でる。

aに をつけて、30分ぐらい置いておく。

鍋にだし汁を沸かし、えびを加えてbで味を整える。片栗粉を同量の水で溶かし、 に加えてとろみをつける。

皿に汁気を切った を盛り付け のあんをかける。

### クレソンと豆腐のサラダ

(エネルギー 135kcal 塩分 1.8g)

消化吸収がよく、胃腸にやさしい一品です。

材料	2人分
絹ごし豆腐	1/2丁
{ クレソン	20g
にんじん	10g
レモン汁	5g
ちりめんじゃこ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
{ しょう油	大さじ1
a { みりん	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

#### 作り方

豆腐は水切りをして2cm角に切る。

クレソンは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。クレソンとにんじんは混ぜレモン汁で和える。フライパンにごま油をひき、弱火~中火でちりめんじゃこを炒める。

をボウルに移し、同じフライパンにaを加え沸騰させて、ちりめんじゃこにかける。

豆腐・クレソン・にんじんを盛り付け を上からかけて、盛り付ける。

### 枝豆のようかん

(エネルギー 61kcal 塩分 0g)

グリーンのようかんが目にも鮮やかで涼しさを感じる一品です。

材料	2人分
枝豆 (柔らかめに茹でた物)	50g
棒寒天	1/2本
グラニュー糖	75g
水	250cc

#### 作り方

棒寒天は3~4つに分けて、たっぷりの水につけておく。

枝豆は5gぐらい飾り用に分けておく。残りの枝豆は薄皮をとって、フードプロセッサーにかけて、裏ごし器で裏ごししておく。

鍋に分量の水を入れる。 の寒天を絞って、更に細かくちぎり、鍋に加えてとろ火にかけ、溶かす。

寒天が溶けたら、グラニュー糖を加えて煮溶かす。

に を加えて混ぜ、粗熱をとり、飾り用の枝豆を入れた容器に流し入れ、冷やし固める。

固まったら容器から取り出し盛り付ける。

# 薬剤師からのミニ情報

## ドリンク剤について

この時期、夏ばて・疲労でドリンク剤を飲む機会が増えている方も多いと思います。という事で今回はドリンク剤について話をさせていただきます。



### ドリンク剤、ミニドリンク剤とは？

『栄養ドリンク』は、厳密に液量が定められています。液量が100mLのものを「ドリンク剤」、100mL以下のものを「ミニドリンク剤」と呼んでいます。ドリンク剤のほとんどが「1日・1本」という服用方法になっています。「カフェイン」が入っているものが多い為、基本的には朝食後に服用されるのがいいかと思います。

### ドリンク剤の成分とは？

ビタミン、カフェイン、タウリンだけのシンプルなものと、それに生薬や、その他の成分をプラスしたもの等があります。また、アルコールが含まれるものも少なくありません。

各種ビタミンの補給で基礎体力を増強させ、疲れをとります。カフェインは目を覚ます作用があるので飲んだとき一時的にシャキッとなります。生薬とは、薬用ニンジン、ローヤルゼリー、イカリ草、牛黄などのことで、強壮強精、食欲増進、熱を下げたり炎症をとる、などの作用のあるものもあります。タウリンとは肝臓の機能を高めてくれるもので、さらに血液中のコレステロールを下げて生活習慣病の予防にも役立ちます。アルコールについては、飲んですぐ元気になりたいという短期的効果を狙う、一種の興奮剤のようなものです。

### 常用しても体に害はない？

成分として含まれているアルコールやカフェインは嗜好品であるため、依存症になる可能性があります。またドリンク剤には、頭をスッキリさせるために、糖分がたくさん含まれているものも多く、毎日飲みつづけると糖尿病などの病気につながる可能性もあります。

### ドリンク剤と薬の飲み合わせは？

カフェインは一般薬の解熱鎮痛剤、風邪薬、せき止め薬、アレルギー性鼻炎用薬に配合されています。カフェインが重複服用となり、頭痛、不眠、めまい、ふるえ、胃酸分泌亢進、食欲不振、動悸、不整脈などの副作用を起こすことがあります。

アルコール入りのドリンク剤の場合、睡眠薬、血糖下降剤(糖尿病治療薬)、高血圧の薬と一緒に飲むと、睡眠薬の効力が強くなりすぎたり、血糖・血圧のコントロールが悪くなる場合があります。

お薬を飲まれている方は、薬剤師にご相談下さい。

**ドリンク剤の服用にも注意が必要です！！**

### お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>