

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

夏の蓄積ダメージに要注意

眠っても疲れがとれない」「毎日暑くて食欲がわかない…」など、なんとなく調子が出ないことはありませんか？
気温の高い室外と、冷房により気温の低い室内との温度差による自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常、寝苦しさによる睡眠不足などにより、気づかないうちに夏のダメージが蓄積されていきます。

01 夏の疲れ度チェック

- 食欲が出ず、冷たいものばかり食べている 冷房の効いた部屋にいて、汗をかかない
 寝苦しく、よく眠れない 寝ても疲れがとれない 何をしても集中できない

いくつチェックがつかまりましたか？ チェックの数が多いほど、夏の疲れが蓄積されています。

02 夏の疲れを秋に持ち越さないための3つのポイント

① 疲労回復・食欲増進作用のある食材を活用し、バランスのよい食事を

暑さのせいでも冷たいものばかり食べると、胃の消化機能が低下し、食欲低下につながります。主食、主菜、副菜をそろえ、たんぱく質やビタミン類が不足しないようにしましょう。特にビタミンB1が不足すると、効率よくエネルギーを作り出すことができず、疲れの原因となります。ビタミンB1は豚肉、玄米、大豆、ウナギなどに多く含まれるので疲労を感じたときは取り入れてみましょう。その他にも柑橘類、酢、梅干しなどでさっぱりとした味付けや、ネギ、ミョウガ、ワサビなどの薬味や香辛料の香りで嗅覚を刺激することで、食欲を増進させるのもおすすめです。

② 湯船につかる

夏は手軽なシャワーで済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか。冷房、薄着、冷たいドリンクや食事など体を冷やす原因があり、体が冷えている方もいらっしゃいます。冷えて、血流が滞ると体内に老廃物がたまり、疲れが慢性化します。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分、湯船に浸かる習慣をつけましょう。

③ ぐっすり眠るための環境づくり

暑さや湿気で寝付きにくい、目が覚めてしまうなど眠りの質が落ちていませんか？ 質の良い睡眠をとるためには、寝室の環境にも気をつける必要があります。冷房の設定温度は28℃前後を目安にし、風が直接体に当たらないように注意しましょう。寝具は綿や麻素材を選ぶと通気性・吸湿性に優れていて体温調整に適しています。



(管理栄養士：高山)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 440kcal

たんぱく質……14.7g 炭水化物……81.4g
脂質……8.2g 塩分……2.9g

夏の疲れを吹き飛ばす 韓国風ビビン麺

主菜

主食

副菜

暑い時期や、食欲があまりない時にぴったりの韓国で定番の麺料理です。辛味と酸味、甘みのバランスが絶妙なタレが食欲をそそります。今回は、タレがよく絡む冷や麦を使います。トッピングを工夫することで、栄養素バランスのよい麺メニューになります。

材料(2人分)

- 冷や麦(乾)……………200g
- 卵……………1個
- きゅうり……………1/2本
- キムチ……………50g

作り方

- ① 卵は茹で卵にし、半分に切る。きゅうりは千切りにする。
- ② 冷や麦を袋の表示通りに茹で、冷水でもみ洗いをしてしっかりと水気を切る。
- ③ ボウルにAを合わせて混ぜ、②を加えてよく和える。
- ④ 器に③を盛り、①とキムチをのせる。

- A
- コチュジャン……………大さじ2杯
 - 醤油……………小さじ2杯
 - 酢……………大さじ2杯
 - 砂糖……………大さじ1杯
 - コマ油……………小さじ2杯

ワンポイント

ひと手間かけて、豚しゃぶのトッピングもおすすめです。豚肉には、疲労回復ビタミンと呼ばれる「ビタミンB1」が豊富に含まれます。ビタミンB1は、冷や麦に含まれる糖質の代謝に欠かせない栄養素です。