

# 栄養部からのお知らせ

## ➤ 夏バテ対策！どうされていますか？💖



今年1～3月の福岡県の平均気温は昨年より低く、寒い冬だったのに、冷夏だった昨年8月に比べ前半だけでは3.7℃も高くなっています。コロナウィルス感染症に対する注意喚起と同様に、熱中症への対策も呼びかけられていますが、食欲が落ちたり、疲れやすいなど“夏バテ”症状が出ていませんか？

“夏バテ”は冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振など、いわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こる事が多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足も原因になるそうです。

### 自律神経をバテさせる3要因

- ① 暑さ：自律神経には一定の体温を保つ働きがありますが、体温調整のためにフル稼働しなければなりません。
- ② 寒暖差：朝晩と日中の寒暖差だけでなく、屋外と屋内の温度差も加わり1日中対応しなければなりません。
- ③ 紫外線：強い酸化作用を持つ紫外線は、自律神経細胞にダメージを与えます。夏は紫外線量が多いので、より疲れやすく感じてしまう原因のひとつです。

### 自律神経の回復方法

- ① 睡眠：自律神経機能を回復させるには睡眠しかないとも言われます。眠る前の入浴やベッドルーム環境、寝具を整えて、しっかり自律神経を休められる質の良い睡眠をとるように意識しましょう。
- ② 食事：朝食をとると胃の動きが活発になることで自律神経が目覚め、活動のスイッチが入ります。1日3食バランスよく食べることも大切ですが、まず『朝に何か食べる』ことが大切です。
- ③ 運動：運動をすることで血流が改善し、少しの『歩き』で疲れを軽減できるといわれています。

では、自律神経の疲労回復に効果のある食品とは何でしょう？『鰻』を思い浮かべた方も多いと思いますが、その効果は証明されていません。

## 自律神経に良い食品

バナナ(トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物)  
さつまいも(ビタミンB6・炭水化物)  
牛乳・ヨーグルト・チーズ(トリプトファン)  
大豆製品(トリプトファン)  
いわし(トリプトファン・ビタミンB6)  
くるみ・えごま油・亜麻仁油(不飽和脂肪酸)  
白米(麦・玄米・雑穀を混ぜたもの)(炭水化物)

カリウムを多く含むので透析患者様は喫食量や曜日で調整しましょう。  
乳製品は特にリンを多く含み、血清P値を上げやすい食品です。喫食量や曜日で調整しましょう。

## 疲労回復効果のある食品

卵(アミノ酸・ビタミン・亜鉛・ビオチンなど):栄養のバランスが良い食品です。1日1個は食べるようにしましょう。

ニンニク(アリシン):疲労回復に欠かせない成分であるビタミンB1の効果を持続させる効果があります。またビタミンB1を多く含むホウレンソウや大豆と一緒に摂るのがおすすめです。サラダや炒め物などさまざまな料理に利用しやすい、フライドニンニクで利用してみましょう。

梅干・酢・レモンやグレープフルーツなどの柑橘類(クエン酸):

疲労の原因の1つであると考えられる乳酸。体の疲れをとるには、この乳酸をいかに分解するかが大切です。クエン酸は乳酸を分解する働きがあるので、疲労回復につながると言われます。また、エネルギーをつくり出す手助けをする働きもあり、エネルギー効率を高めることも出来ます。ですが梅干には塩分、柑橘類にはカリウムが含まれるので、摂取量には注意が必要です。

鶏むね肉(イミダゾールジペプチド・メチオニン・ビタミンA・ナイアシン):

イミダゾールジペプチドは、1日に200mg程度を継続的に摂るのが理想的とされ、鶏むね肉なら約100gで約200mg含まれています。ただ、鶏もも肉に比べるとリンが多いことを覚えておきましょう。

『ハンカチ王子』の始球式ではじまった『夏の甲子園』。どんなドラマが待っているのかワクワクしてきます。コロナ禍で制限が多かったであろう球児たちの姿が遅しく、明日の元気に活力につながっていきます。しっかり寝て、食べて、コロナ禍だけど、コロナ禍での夏を楽しみましょう！

### ➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われています。一度食事の傾向を見直してみられませんか？



### ➤ お料理教室のご案内！

8月はお料理教室をお休みさせて頂き、9月に再開予定です。  
お楽しみに 

