

今日も1日お元気で!

「素敵なかからだ」作りませんか

ヘルシーオフィス フー

代表 徳田 泰子

http://foo-df.com

Vol.114



夏負け対策

~夏を乗り切るための健康対策~

★ こんな時はどうすればいいの? 3つのSOS

連日のお天気ニュースでは、各地で気温の上昇とともに熱中症対策の呼びかけが続いています。熱中症は外出中よりも室内で起こることが多いため、室内でも油断は大敵です。今年の夏も元気に乗り切るため今からでも間に合う健康対策をご紹介します。

《こんな時はどうすればいい? 3つのSOS!》、ぜひともご活用ください。

★ 1. 食欲がないとき

食欲がなくなる原因には、暑さによる胃腸の活動低下、胃粘液の分泌低下があります。暑いからと水分をガブ飲み状態で摂りすぎる、冷たい飲み物を摂りすぎることも胃腸の働きを弱めてしまいます。

食欲がなくなると簡単であっさりした食事傾向が多くなり栄養の確保ができなくなります。

◆「○○だけ」の食事を避けよう!

素麺だけ、果物だけ、お茶漬だけなど単体でおなかを満たしてしまうと栄養バランスが崩れてしまいます。たとえ分量が少なくても、主食、おかず、野菜の組み合わせを心がけましょう。

★ 2. 暑い日の水分の摂り方

胃腸に負担をかけず、からだに吸収するのは常温の飲み物。氷を入れたり、冷蔵庫で冷やした飲み物は早く吸収しますが、胃腸に負担をかけてしまいます。熱中症予防の水分補給として摂るならば、喉が渇いてからでは遅いのでこまめに常温に近い温度の飲み物を摂ることをおすすめします。

◆脱水

単に水分が失われた状態ではなく、水分以外(体液)の様々な成分も失われた状態をいいます。体液に含まれる水分と電解質(神経伝達や運動にもかかわっているミネラルイオン)は生命維持に不可欠で不足すると神経や筋肉に影響があります。

◆経口補水液

ドラッグストアやスーパーでも購入できる経口補水液は、電解質、糖質、塩分を素早く補うことができ、過度の発汗や初期の脱水状態からの回復に役立ちます。しかし、通常の水のように飲むことは経口補水液の成分上、望ましいとは言えませんのでご注意ください。購入前に薬剤師に相談してみましょう。

★ 3. 疲れがとれないときの食事

栄養バランスのとれた食事はもちろん、脂肪控えめなたんぱく質を上手に摂り入れましょう。特に鶏肉は疲労回復には重要な役割をもっています。

◆クエン酸

胃液の分泌、胃の活動が促進される働きがあります。また、体内の疲労回復の仕組みが促進され効率的な回復に期待ができます。

クエン酸を含む食品: 梅干し、酢、アセロラ、レモン、グレープフルーツ、パイナップル、いちご、キウイなど

◆旬の野菜や果物を活用しよう

夏野菜には、水分補給やかからだをクールダウンする働きがあります。主にトマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、冬瓜など。旬の食材をうまく活用し今年の夏も元気に乗り切りましょう!

マチェドニア

イタリアのフルーツポンチ。
季節の果物をたっぷり入れて作りましょう。



材 料 2人分

グレープフルーツ…………… 1/4個
スイカ…………… 100g
パイン缶…………… 2枚
黄桃缶…………… 1切れ(1/2個分)

(シロップ)

グラニュー糖…………… 50g
水…………… 100cc
レモン汁…………… 大さじ 1
キルシュ…………… 大さじ 1

ミント…………… 適量

作り方

- ① グレープフルーツ、スイカは皮、種を取り除く。スイカは、丸いスプーンあるいはくり抜き器でくり抜いておく。
- ② パイン缶、黄桃缶は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋でお湯をわかしグラニュー糖を加えて溶かす。冷やしてからレモン汁、キルシュ、果物を加えて器に盛り付ける。ミントを添える。