

## 夏におこりやすい心身の不調と食事

著者	飯田 智恵
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1429
ページ	2-2
発行年	2015-08-02
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/1284">http://hdl.handle.net/10631/1284</a>

医学的に夏バテという身の不調と食事の係に用語はありませんが、一つについて考えます。

一般に、暑い季節に現れる「食欲がない」「体がだるい」など身体的な部分や、疲労など精神的な部分に於ける慢性的な症状を言います。暑さに対応しようとする負担から自律神経のはたらきが乱れたり、発汗で水が失われたりすることが原因と言われているようです。ここで、夏におこりやすい心

体にとって重要なエネルギー源ですが、エネルギー源として使うためにはビタミンB1やB2が必ず要です。単に糖だけをとってもエネルギーとして利用できないのです。

り体がだるくなる、疲労感が強くなる気が出ないなど、心身の不調を生じやすくになります。食欲がないし、暑くて食事作りが面倒だからと、冷菓や果物だけ食べて食事を抜いてしまう方もいます。しかし、各臓器に十分な栄養が不足すると、いろいろな食材を食べることが大切です。食すべてバランスよく食べられればベストですが、忙しい日々の中では難しいものです。例えば「ヨーグルトや牛乳なら毎朝食べられる」など、自分が食べやすいものは積極的にとり(ただしほどほどに)、数日単位で考えて野菜が足りないと感じたならそこから野菜を多めに補給するなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょう。暑い夏を元気に乗り越えていただければと思います。

県立看護大学 臨床看護学領域成人看護学講師 飯田 智恵

## 夏におこりやすい心身の不調と食事

清涼飲料水、そうめんなどが本当においしいですよ。ね。これらにたっぷり含まれる糖質は、消化・吸収され、ブドウ糖(グルコース)のかたちで利用されます。ブドウ糖は生

また、ビタミンB1は、糖をさかんに利用する筋肉・神経の機能と密接な関係を持ちます。不足すると、胃腸の動きが鈍

が円滑にはたらくためには、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素が欠かせません。穀物・イモ類・マメ類、野菜類、魚・肉、乳製品など