



暑い夏を元気に過ごすためのヒント

今年は早くから暑くなりました。皆様のお身体は、もう暑さになれましたでしょうか？
今回の「ここから通信」は、本格的な猛暑を前に夏バテ予防のお話です。

夏バテとは

夏バテという名前の病気はありませんが、暑い屋外とクーラーの効いた室内の温度差、深部体温と手足の温度の温度差により、これを調整するために酷使される自律神経の乱れから起こる症状です。
具体的には、食欲がなくなる、疲れやすい、身体がだるいなどの症状が現れます。

【夏バテになりやすい生活習慣】

- ①クーラーの使い過ぎ
- ②冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎ
- ③暑いからと言って動かない
(運動不足と血行不良)
- ④睡眠不足
- ⑤水分摂取量の不足



生活習慣改善の具体策

① クーラーを上手に使いましょう。

クーラーの使い過ぎで汗をかかない生活は、自律神経の乱れの原因になります。

外気温と室内の温度の差が5℃以内だと、自律神経を乱さないと言われています。室温を28℃にするということは、エアコンの設定を28℃にすることとは違います。設定が28℃になっていても、室温は30℃から下がっていないため、熱中症になって

しまうという例があります。又、湿度が高いと、かいた汗が蒸発せずに、体温が下がりにくい状態が起こりますので、湿度の高い日本の夏では、エアコンの除湿機能を上手に使いましょう。

一般的に家電品はスイッチのオンオフで節電をしますが、エアコンだけは自動運転モードで室温を一定に保つ方が、節電にもなります。

② エネルギーを作る食事の工夫

ミトコンドリアでエネルギーを作るときに必要な栄養素を覚えていますか？

ビタミンB群、マグネシウム、カルシウム、亜鉛やクロムなど。不足すると「アデノシン三リン酸(ATP)」が作られなくて、スタミナ不足の疲れやすい身体になります。

暑いからと言って冷たいソーメンばかりとか、清涼飲料水の飲み過ぎなどで、腸が冷やされ吸収能力が落ちてしまい、ビタミン・ミネラル不足が起きると、ますます疲れやすい栄養不足の身体になってしまいます。

③ 適度な運動

腕ふり運動、ゆっくり階段昇り、インターバル早歩き、ストレッチ体操など、頑張らなくてもできる運動をしましょう。

赤筋（遅筋）を増やすことで、ミトコンドリアを

活性化させ、代謝の良い太りにくく疲れにくい身体を作ります。リズム運動はセロトニンを増やすので、メンタルも向上します。

暑い時こそ適度な運動で、夏バテを解消しましょう。

④ 質の良い睡眠で細胞の修復

就寝直前の入浴は深部体温が下がらないため、入眠には逆効果です。パソコンやスマホのブルーライトも入眠を妨げます。

室温は27~28℃程度、エアコンのタイマー活用などで快適な睡眠をとりましょう。



⑤ 汗で失われた水分とミネラルを補給

体内で一番水分が多いのは血液で、約90%が水分。続いて脳は80%が水分と言われています。血液中の水分は栄養素と酸素を細胞に届ける働き、他に汗や尿は老廃物を体外に出す働きや、汗は体温を下げる働きをしています。

体内の水分を一定以上失うと脱水状態が起きます。

こまめに補給することと併せ、食事をしっかり摂ることがとても大切です。

食事をきちんと摂れている場合、飲料から補う水分量は日本人の大人で1.2~1.5ℓ程度が必要です。猛暑や運動により多量の発汗があった場合は、更に水分とナトリウム、カリウム、マグネシウムといったミネラルを多く摂る必要があります。

夏バテ解消にビタミンB群

ビタミンB群を含む食材

カツオ・マグロ・うなぎ・鶏ささみ肉・カキ

アサリ・ほたて・枝豆・モロヘイヤ・バナナ

アボカド・ソバ・サツマイモ・玄米 など



バランスの良い日本食をよく噛んで食べることが、夏バテ防止の第一歩。

ここにミネラル豊富な「AOVA SOD」をプラスして、暑い夏を乗り切りましょう！



健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。
お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル

TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414