

たんぽぽ通信

Vol. 36 2012年7月10日発行 みどり薬局 土浦西口店



薬局からのお話 第 36 話



夏バテに効果的な食材

今年の夏の『夏バテ』対策

今年も暑い季節がやってまいりました。症状の大小はあるものの、夏バテの経験がある人は多いと思います。そこで、夏バテについての知識を身につけ、今年の夏をのりきりしましょう。

<原因>

①自律神経の不調 ②水分不足 ③胃腸の働きの悪化が、三大原因と言われています。

人の体は常に体温を一定に保とうとしています。その際、エネルギーを消費するため、体に負担がかかります。普段なら、その負担に耐えることができるのですが、梅雨の季節から真夏にかけての高湿・多湿な状態が続くと、耐えることができなくなり、体に溜まった熱を外に出せなくなってしまいます。これにより上記の三大原因が引き起こるのです。

<症状>

食欲不振、体がだるい、疲れやすい、下痢・便秘、無気力、イライラする、時に頭痛、発熱、めまいを伴うこともあります。

<夏バテ対策>

一番重要な対策としては、三大原因を防ぐことにあります。十分な休養とバランスの良い食事を摂ること。特に夜更かしや、暴飲暴食は避けましょう。また、室温と外気の差を5℃以内にし、場合によっては膝掛けなどを利用して調整するのもお勧めです。また、夏は軽い作業でも2～3Lの汗をかくため、水分補給は特に大切です。その際、冷たい水より温かいお茶などを飲むと胃腸の負担が減るので効果的です。



うなぎ、豚肉、ぶり、玄米、大豆、ほうれん草、ごま、ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干しなどです。これらの食材をメニューに加えて、夏バテ知らずの夏を過ごしましょう。

夏バテにおすすめのメニュー

・夏の玄米五目ごはん(5人分)

材料：玄米(2.5カップ) 梅酢又はゆかり(大きじ1～2) 干し椎茸(2枚)
油揚げ(1枚) 紅生姜(適宜) 白煎りごま(適宜) 刻み海苔(適宜)
だし(大きじ2) 醤油(大きじ1) 酒(小さじ1) みりん(小さじ1)

- ① 玄米を炊く。
- ② 炊きあがった玄米に梅酢(又はゆかり)を混ぜる。
- ③ 水にもどした干し椎茸を千切りにしたものと、油揚げを油抜きして細切りにしたものを、だし・醤油・酒・みりんで煮て他の具材(紅生姜、白煎りごま、刻み海苔)と一緒に御飯に散らして完成です。

今晚のお食事にいかがですか♪



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

