

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 夏バテを予防しよう編～ 9月号

まだまだ暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
今年の夏はとても暑かったので、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。
今回は、「夏バテ」とその予防法についてご紹介します。



夏バテとは？

私たちの体は自律神経の働きによって、体温を一定に保っています。真夏の**室内外の温度差**を繰り返し感じることによって、**自律神経のはたらきが乱れます**。自律神経の乱れは体内の様々な機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などこれらの症状が出てくるのが、いわゆる「夏バテ」です。

夏バテの予防

①生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。**質の良い睡眠**を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。



②栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給をする

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら十分な**栄養補給**を心がけましょう。

水分補給は、のどの渇きを感じる前に「早め」「こまめ」を意識することが大切です。



図書館前に設置の給茶機でマイボトルが使えるようになりました！



③温度差、体の冷やしすぎに注意する

室内外の温度差が5℃以上になると**自律神経が乱れやすい**とされています。エアコンの温度調節は気をつけましょう。

コラム

9月9日は重陽の節句です

9月9日は「重陽の節句」であり、日本の五節句の1つです。旧暦の9月9日は現在の10月中旬頃にあたり、菊の花が見ごろを迎える時期であるため、重陽の節句では、菊の花を楽しむ行事となっています。菊の花を飾ったりお酒を飲んだりして長寿や無病息災を祈願します。

重陽の節句の行事食

栗ご飯

秋の収穫を祝う行事食として、さまざまな料理に使われる秋の味覚である栗を主役にした栗飯を食べてお祝いします



菊酒

日本酒に菊の花を漬け込んだお酒のことで、菊酒を飲み、厄除けや長寿を祈願するという風習が大切にされています

