



# 夏バテ対策考えていますか？



いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、**疲れが抜けにくい**、**食欲がなくなる**、**眠れない**なんてことはありませんか？

これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……  
これがいわゆる「**夏バテ**」の状態です。

## 夏バテの大きな3つの要因

### ★温度差による**自律神経の乱れ**

エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩します。

### ★食欲減退による**栄養不足、睡眠不足**

夏場は麺類や飲み物を好んで摂取しやすいため、たんぱく質やビタミン類が不足します。また、熱帯夜が続くと寝付きにくく体力が十分に回復しないことでも夏バテしやすくなります。

### ★体内の**水分やミネラルの不足**

汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れることで体調を崩します。





# 夏バテにならない体作りを！！

## 大切なこと

適度な運動、睡眠、栄養、入浴、水分補給のバランス。



### 適度な運動

涼しい時間帯に有酸素運動(ウォーキングなど)を行いましょ。体を動かすことで汗腺の機能がよみがえります。



### 睡眠

夜更かしせず、室温26~28℃、電球は豆電球をつけ、ぐっすり寝ましょ。寝る前には携帯電話やテレビは極力見ないようにしましょ。

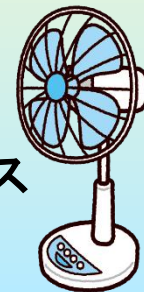
### 栄養

ビタミン、クエン酸、ミネラル、良質なたんぱく質をとらましょ。ビタミンB1、B2(大豆、豚肉など)、クエン酸(レモン、梅干しなど)は疲労回復に効果があります。



### 入浴

ぬるめのお湯(38℃~40℃)に入らましょ。自律神経の働きを整え、心身ともにリラックスさせる効果があります。



### 水分補給

喉の渇きを感じる前の水分補給がポイントです。少量でもいいので、こまめに摂ることで脱水状態を予防できます。





# さんまのかば焼きチャンプルー



<材料：2人分>

- さんま缶 1缶 (100g)  
(蒲焼き)
- 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
- オクラ 5本
- 卵 1個
- レモン汁 小さじ2
- ごま油 大さじ1
- こしょう 少々
- 塩 (板すり用) 適量
- ~お好みで~
- かつお節 適量
- ねぎ 適量

## 作り方

- ①さんま缶は汁と身に取り分ける。汁にレモン汁を加えて混ぜ、身はフォークで粗くほぐす。
- ②豆腐はペーパータオルに包み、レンジ600wで2分加熱して水切りをする。あら熱が取れたら、厚めの短冊切りにする。
- ③オクラは、塩をまぶして板すりし、水でよく洗ったら、斜め切りにする。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、豆腐を焼き色がつくまで炒める。
- ⑤オクラ、さんまを加え、缶汁を回し入れて手早く全体を炒める。味がなじんだら、溶き卵を加え半熟状になるまで、軽く炒め合わせる。こしょうを加え、味を整える。
- ⑥お皿に盛り、お好みでかつお節、ねぎを散らしてできあがり。

1人分 ※使用する缶詰により異なります

• エネルギー	193	Kcal
• たんぱく質	18	g
• 脂質	18.1	g
• 炭水化物	8.7	g
• 塩分相当量	1.0	g

今回は、さんま (蒲焼き) の缶詰を使ったチャンプルーです。チャンプルーはゴーヤのイメージがありますが、苦手な方でも食べられるようオクラを代用しました。さんまには血栓予防やコレステロール値、中性脂肪値の低下作用のあるDHAやEPAなどが豊富に含まれています。さんまにレモン汁を加えることで、酸味を活かしさっぱりと食べることができますので、夏バテ防止にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。