

ビタミンB群が豊富な食事で夏バテ対策を！

夏バテは、夏の暑さや湿度が原因で自律神経が乱れ、さまざまな体の不調を引き起こす状態です。夏バテを避けるためには、その原因を考え対策することが大事です。

☆夏バテの基本知識

夏バテは夏の高い気温や湿度により起こる体調不良の総称で、主な症状としては、「体のだるさ」「食欲不振」「疲れ」「寝不足」などが挙げられます。

☆夏バテの発生しやすい環境

①冷房の効いた室内と高温の室外を行き来することが多くなる。

②暑さで寝苦しく睡眠不足になってしまう。

③日々の生活習慣の乱れによって自律神経の不調から夏バテが引き起こされる。

☆夏バテ発生のメカニズム

(1)エアコンの冷やし過ぎ
冷房の温度を低く設定して、高気温・高湿度の戸外から冷房の効いた室内に入りますと、自律神経が乱されます。エアコンの冷やし過ぎにより、肩こり、倦怠感、頭痛といった症状を引き起こされます。体が冷えると筋肉や血管が収縮して、血液循環が悪化し、肩こり、倦怠感、頭痛など

の不調につながります。

(2)日頃から質の良い睡眠が十分にとれず、睡眠不足が原因となることもあります。夏は寝苦しく、睡眠が十分にとれないこともあります。睡眠不足の影響で自律神経が乱れると、疲労が回復しません。暑くてじめじめした夏は、なかなか寝つけず不眠が悩まされます。暑い夏の夜でも質の高い睡眠をとるためには、就寝中に「深部体温」が下がるようにするのがポイントです。軽く冷感の感じる寝具を使うなど睡眠環境を整えることも効果的です。

(3)湯船に浸からず、シャワーだけで済ませる人もいます。シャワーでは深部体温が上がらず、スムーズに眠りにつけません。睡眠前に一度深部体温を入浴で上げて、その後徐々に深部体温が下がることで眠りにつきやすいようです。

(4)食事バランスの偏りが夏バテの原因になります。蒸し暑い夏は、偏った食事をしたり冷たい飲み物や食べ物がばかり摂っている人も要注意です。疲労回復に必要な栄養

が得られずに体調も崩しやす

くなります。また、夏は大量の汗をかいて水分不足(脱水)になりがちで要注意です。

☆ビタミンB群が豊富な食事で疲労回復

疲労回復のために効果的なビタミンB群を含む食材は、豚肉、豚レバー、鶏肉、さば、カツオ、こま、玄米、アーモンド、アボカドなどに豊富に含まれているので「コンスタント」に摂取すべき食材です。

☆食事によって摂れるビタミンB群にはどんな夏バテ対策の効果があるのでしょうか？

ビタミンB群は、とにかく、疲労回復効果です。疲労を回復し、脳・神経・皮膚などを健康に保ってくれます。夏になると血流量が増え、日中の活動量が増えることもだるさの原因になります。活動量が増えるとビタミンB群が失われるので、しっかり補給しましょう。

夏から秋へと季節が移るなか、ひと夏の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？そこで、疲労回復の鍵を握る「ビタミンB群」に注目しました。ビタミンB群を多く含む食べ物をたくさん摂取し元気に秋を迎えましょう。