

北村薬局新聞

7.8月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

「夏バテ」を
吹き飛ばすなら



天然アミノ酸で
代謝力アップ

胃腸がバテたら
体がバテる
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

あなたの夏バテ指数

毎日、蒸し暑い日が続くと身体はダルいし、食欲はでないし、夜はなかなか眠れないし。。不快指数を表す「夏バテ指数」を自分で下げられる方法を紹介。

冷房のない時代の夏バテは、暑さからくる食欲不振、栄養の偏り、睡眠不足などが原因でおきる夏の体の不調全般ことでした。それが現代では暑さの影響のほか、冷房の効いた室内と暑い戸外との温度差による自律神経の乱れも加わり、夏バテがより複雑になっています。

夏バテの原因は暑さだけじゃない。自覚がない人も要注意

現代の夏バテの症状は「食欲不振」「不眠」に加えて冷感「コリ」が特徴です。これらの症状は複雑に絡みあっているため、「暑いからと体をいたわるためにしている行動が、実は夏バテを加速させていることも少なくありません。

例えば、体の熱を冷ますために飲む冷たい飲み物などは、冷房で冷えた体をさらに冷やし、冷バテの原因になります。また、動く疲れからと運動をひかえたり、階段を使わない生活を続けると血行不良を引

「夏バテ指数」チェック

- 暑いと火を使わない料理が多くなる
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 冷房の効いた室内で過ごすことが多い
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い
- 外出先では階段よりエスカレーターを使う
- 汗をかきたくないので水分はあまり摂らない
- 運動する習慣がない
- 肌着を着ないで直接シャツやTシャツを着る
- 荷物を肩にかけるのはいつも同じ側
- 昼食はめん類や菓子パンですませることが多い

き起してコリと冷感を加速、日中活動量が不足するため寝つきが悪くもつなびます。何気なく行っている習慣が夏バテを招いていないかチェックしてみましょう。

● チェックが0〜3個

↓夏バテ指数30%以下
生活習慣に大きな問題はありません。ただしチェックが付いた項目は改め、軽いうちにケアしましょう。

● チェックが4〜7個

↓夏バテ指数30%〜70%
今感じている不調の多くは夏バテが原因かも。知らず知らずの間に蓄積している冷感とコリを解消しましょう。

● チェックが8〜10個

↓夏バテ指数70%以上
冷感、コリ、食欲不振に、あなたの体は悲鳴を上げているはず。今すぐチェックのついた習慣を改めましょう。

「冷感」「コリ」「不眠」は 新習慣で解消

気温や湿度を下げることはできませんが、夏バテ指数はちょっとした生活習慣の見直しで下げることが可能。冷感、コリ、不眠による不調を紹介します。

① 3つの首を冷やさない

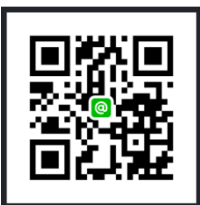
「首」という名がつく首、手首、足首の3か所は、太い血管が集中している箇所。そのためコリを冷やすと全身を冷たい血液が巡ることになり、冷感を加速してしまします。ストールや織物、靴下などで保護するほか、冷房の効いた室内に長くいる時は、首、手首、足首を時々回して血流をよくしましょう。

38℃入浴＆シャワーマッサージ

暑いからとシャワーだけで済ませると、冷感とコリは蓄積する方。寝る1時間ぐらい前に、38℃程度のお湯に顔にうすら汗をかく程度につかると安眠効果も。また、首筋から肩にかけてシャワーをあてると、シャワーの水圧でコリ解消になります。首を傾けたりゆっくり回しながら行うと効果的です。



北村薬局 @ufq138q



はじめました！

毎月10日は
ポイント2倍！
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます！

(3) 脳の温度を下げて安眠

睡眠に入る時は、脳の温度を下げる必要があります。一方、体を冷やしすぎると熟睡できないので寝るときは「頭を冷やし、体は冷やしすぎない」工夫を。就寝時は扇風機が、冷房なら2〜3時間程度のタイマー設定に。考え事をしたり、カフェインを摂ると脳の温度が上がるので、考え事は明日にまわし、夕方以降のカフェインは控えましょう。市販のアイス枕が小さい保冷剤をタオルでくるんだものを枕の中央にのせ、後頭部を冷やすのも効果的です。ただし首は冷やさないように注意してください。

△炭水化物で食事をすまさない。
△豆こそ糖質オフで
バテない体になく

暑い日が続くと、食欲ないから、面倒だからと、喉のいい麺類や菓子パンなどで食事を済ませがちになります。また、つい飲んでしまう冷たい飲み物は糖分が入っていることが多いので、夏は知らず知らずのうち炭水化物を摂り過ぎてしまいます。炭水化物の代謝に使われるビタミンB1は、不足すると疲れやすくなるため、炭水化物の多い食生活は夏バテを加速します。ダイエット目的で行う人が多い糖質オフ(炭水化物をなるべく摂らない食事)ですが、夏バテ防止のために夏こそ心掛けてみてください。



夏バテ対策で有効な食材

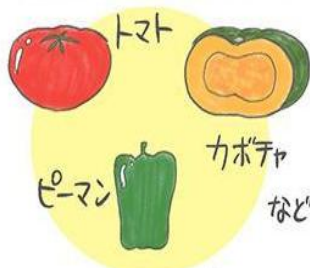
疲れ予防のビタミンB1



豚しゃぶのにらだれがけ

さつとゆでた豚肉と、にらをたっぷり加えた香り豊かなたれが相性抜群。豚肉のビタミンB1とにらのアリシン効果で、元気をつけたいときにもおすすめです。

夏野菜でビタミンを!



香辛料や酸味で
食欲増進!!



カリウム豊富な食材で
だるさを予防



🍲 熱量 445kcal (1人分)

作り方

1 にらは粗いみじん切りにする。ボールにたれの材料を入れ、にらを加えて混ぜ合わせる。にらがしんなりとするまで、冷蔵庫で1時間ほど置き、にらだれを作る。

2 えのきは根元を切る。まいたけは手で食べやすくほぐす。鍋にたっぷりの水としょうがの皮、酒少々を入れて火にかける。沸騰したら、えのきとまいたけを加えてさつとゆで、網じゃくしなどでざるに取り出して水けをきる。同じ鍋に豚肉を1枚ずつ広げ入れ、肉の色が変わったらざるに上げて水けをきる。豚肉ときこのを器に盛り、にらだれをかける。
(1人分445kcal、塩分2.3g)

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g

にら 1/2束

えのきだけ 1/2袋 (約50g)

まいたけ 1/2パック (約50g)

しょうがの皮 少々

たれ

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

酢 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

豆板醤 小さじ1

しょうがのすりおろし 小さじ1

こしょう 少々