

南山堂 栄養通信

夏バテと秋バテ

臨時号No. 14

私たちの体は、自律神経の働きによって体温を保ち、夏場などの気温が高い日では、暑さを感じると汗をかいて熱を逃がしています。しかし、外と室内の温度差を繰り返し感じることで自律神経の働きが乱れ、自律神経の不調へとつながります。自律神経の不調は体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などといった夏バテや秋バテの症状が出てきます。

また、夏バテの原因として、発汗による水分とミネラルの不足や寝苦しさによる睡眠不足もあげられます。

暑い季節を元気に過ごすために、
「夏バテ」と「秋バテ」の予防をしていきましょう。

～現代の夏バテは、同じ体調不良でも昔とは原因が違うことも～



自律神経が乱れる 冷房バテ

気温差の大きい場所を何度も行き来することで自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍ると言われています。疲れがたまりやすくなってしまう原因となるので注意しましょう。



冷たい食べ物による 夏バテ

暑さを紛らわすために冷たい物を食べ過ぎると胃腸が冷え、機能が低下してしまうと言われています。胃もたれや下痢の原因となるので注意しましょう。



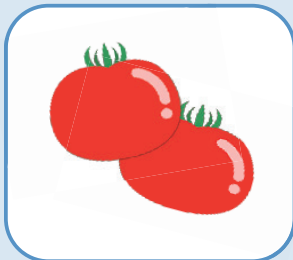
2024年8月

おいしくて栄養価の高い旬の野菜

旬の野菜は、その時期に私たちの体が必要とする成分を豊富に含むため、季節に適応した体づくりに役立ちます。

夏野菜には…

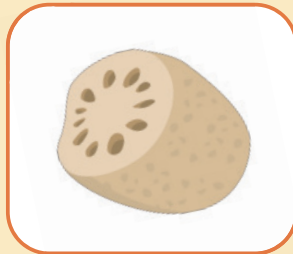
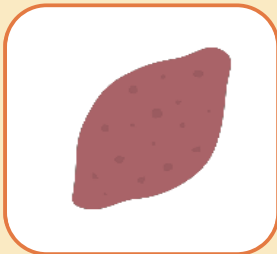
水分やカリウムを多く含んでおり、
摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で
熱を持った体を冷やしてくれる働きを持っています。



トマト、枝豆、オクラ、トウモロコシなど

秋野菜には…

ビタミンCやビタミンB1など免疫や疲労に効果のある
栄養素を含んでいます。
季節の変わり目に起こりやすい**体調不良の予防**に効果的です。



さつまいも、かぼちゃ、れんこん、にんじんなど

夏バテと秋バテについて

夏バテとは高温多湿の夏に体が対応できなくなり、

体が
だるい

食欲
がない

頭痛
めまい

疲れ
やすい



など夏の暑さによる体調不良の総称のことを指します。

秋バテとは、秋の過ごしやすい気温になっても、
体調が優れない状態のことを指します。

体が
だるい

頭痛

食欲
がない

胃もたれ

などの症状があります。

「秋バテ」になる原因として、

”秋の大きな変化”と”夏の疲れ”があります。

- 暑く湿気の多い夏から
涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化
- 1日の寒暖差がとても大きい季節

これらによって自律神経が乱れ、体が疲れてしまい
夏バテに似た症状が現れます。

夏バテ予防に効果的な栄養素

たんぱく質

夏になると、のどごしのよい「そうめん」や「冷麺」などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。肉や魚、卵、大豆製品などの



ささみ



赤身魚



たまご



豆腐

ビタミンB1

豚肉に豊富とよく言われますが、ビタミンB1は、玄米やカツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメ。



豚肉



ほうれん草



ナッツ類



枝豆

玉ねぎやネギ、ニンニクとの食べ合わせでスタミナアップ！

玉ねぎやネギ、ニンニクに含まれる「アリシン」がビタミンB1と結合することでビタミンB1が体内に吸収されやすくなり、疲労回復効果がアップすると言われています。



玉ねぎ



ネギ



ニンニク



冷たい食べ物だけでなく
体を温める食材を

冷たい物がおいしい時期ですが、内臓を冷やし過ぎると夏バテの原因に。

冷房の効いた屋内ではホットのジンジャーティーなど
体を温める飲み物を選ぶのがおすすめです。

