

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.85

特集：梅雨バテ対策始めませんか

おすすめレシピ：はちみつリンゴ酢



Smile  
えがおの保険薬局

## トピックス

### 梅雨バテ対策始めませんか



梅雨バテという言葉を見聞きしたことはありませんか？  
梅雨時期になんとか体がだるい・耳鳴り・頭痛・肩こり・むくみなどの症状を総称して梅雨バテと呼んでいます。  
今回は梅雨バテの原因や対策についてご紹介します。

考えられる梅雨バテの原因とは・・・



#### ① 梅雨時の低気圧で起こる自律神経の乱れ

気圧の変化が脳に伝わることでストレスになり、自律神経の乱れにつながります。

※自律神経とは・・・

お休みモードの副交感神経と活動モードの交感神経の2種類から成り立ち、互いにバランスを取りながら体の状態を整える役目があります。



#### ② 気温差や高湿度

梅雨時期には、蒸し暑さを感じることもありますが、外気温はまだそれほど高いとはいえません。

このような気候では発汗量が少なく、体内に熱がこもって倦怠感を引き起こしやすくなります。



出典：ウェザーニュース

普段から起床時間を一定にしたり、軽い運動を習慣にする、夜更かしを控えてしっかり睡眠をとるなど、生活のリズムを作ることも大切です。  
次に梅雨バテ対策におすすめの栄養素を紹介します。



## 梅雨バテ対策に！今からとりたい栄養素

バランスよく食べることで、体の機能の調整や維持に欠かせないビタミンやミネラルも補給できます。

### ◆ビタミンB1

脳や神経を正常に保つ働きに関わっており、交感神経と副交感神経のバランスを整えるのに役立ちます。またエネルギー代謝を助け、疲労回復を促します。

例) うなぎ・豚肉・玄米・ピーナッツ・枝豆・大豆・大豆製品など

### ◆ビタミンB12

神経細胞の機能維持に必要な栄養素です。

例) あさりなどの貝類、のりなどの海藻類



### ◆亜鉛

神経伝達物質のドーパミンの生成を助ける働きがあります。

例) カキやたらこなどの魚介類・レバーなどの肉類・納豆などの大豆製品

### ◆マグネシウム

交感神経の興奮を抑えてくれます。

例) アーモンド・そば・大豆製品など



### ◆鉄

貧血気味だと頭が重いなどの症状が現れやすくなります。鉄が不足しないようにしましょう。

例) レバーなどの肉類・あさりなどの貝類・大根の葉・小松菜など



### ◆カリウム

食欲増進の働きがあり、むくみの改善にも役立ちます。

例) 野菜類・果物類・アボカド・豆類など



### ◆その他生活上注意

○入浴時は38℃～40℃のぬるめの温度で

長くお湯につかることで体の芯から温める事ができ、質の良い睡眠につながります。

○体を冷やさない工夫を

体の冷えは自律神経のバランスが崩れる引き金となることがあります。冷たい物の飲みすぎは控えましょう。またエアコンの風には直接当たらないなどの工夫をしましょう。

## おすすめレシピ はちみつリンゴ酢



### 材料 1人分

リンゴ酢 大さじ2

はちみつ 大さじ1

冷水 150cc

### 作り方

① リンゴ酢とはちみつをコップに入れる

② ①に冷水を注いでよく混ぜる

リンゴ酢にはクエン酸が含まれており、疲労回復効果があります  
冷水を紅茶や牛乳、野菜ジュース、炭酸水に変更しても美味しくお召し上がりいただけます♪



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 岡