

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.87

特集：胃の不調・夏バテ
おすすめ商品：からだにユーグレナ



Smile
えがおの保険薬局

★胃の不調・夏バテ★

夏の胃の不調は夏バテと関係していることも多く、食欲不振や胃もたれなど、胃の症状をはじめとした様々な症状があらわれることがあります。



【原因と対策】

① 自律神経の乱れ

夏バテの大きな原因のひとつと考えられているのが、自律神経の乱れです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2種類の神経が働くことで、体温を一定に保っています。

自律神経 { 交感神経…活発時によく働く
副交感神経…リラックス時によく働く

② エアコン

夏の暑い屋外と冷房の効いた涼しい室内を行き来すると、身体はその都度、温度や湿度の差に順応する必要があります。冷えは血管を収縮させて血流が悪くなり、胃腸の働きを鈍くします。

→ 室温 28℃程度が適切



③ 冷たい飲食物の摂りすぎ

冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎは、胃腸自体を直接冷やしてしまいます。それにより、胃腸の働きが鈍くなって、消化不良や下痢などの原因になります。

→ 暑さ対策で冷たい食べ物は効果的、
日常的には常温または温かい飲食物を摂る



胃や身体を冷やさない、自律神経のバランスを保つことが大切！

【食事で予防・改善】

胃の不調や夏の暑さで、食欲がなくなったり、冷たいものばかり摂りがちかもしれませんが、以下の注意点やおすすめの食べ物を参考に、胃に優しい食事習慣で予防・改善をしましょう。

① 胃に優しい・消化の良い飲食物を摂る

胃に不調がある時は、胃に優しく消化の良い飲食物を摂るようにしましょう。硬かったり、冷たかったりすると逆効果なので、柔らかく調理されたものをなるべく温かい状態で食べるようにしましょう。

例) おかゆ、うどん、豆腐、卵、白身魚、脂肪の少ない肉など



② 夏野菜・果物を食べる

夏野菜や夏の果物には、ビタミンCやビタミンA、ビタミンE、カリウム、カロテンなどが豊富なものが多く、疲労回復やミネラルの補給、むくみの解消などが期待できます。

また、水分をたくさん含み、水分不足を補ったり、身体にこもった熱を下げる効果も期待できます。

例) トマト、ナス、きゅうり、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、スイカなど



③ 刺激の強い飲食物の摂りすぎに注意する

刺激の強い飲食物は、摂取しすぎると胃粘膜を痛めたり、胃液が分泌されすぎて、胃痛や胃もたれなど胃の不調の症状悪化につながります。

例) カフェイン、炭酸飲料、香辛料、酸味の強いもの（お酢、梅干しなど）



※適度な量であれば、香辛料や酸味のあるものは食欲増進効果が期待できます。

～今月のおすすめ商品～

☆からだにユーグレナ

ユーグレナとは…

5億年前から地球で生き続け、強い再生力を持つユーグレナ。動物・植物2つの特性があり、**ビタミン・ミネラル・アミノ酸・DHA**など人間に必要な59種の豊富な栄養素を持つ。



- ・石垣島ユーグレナをぎゅっと濃縮
- ・毎日飲みたくなる、自然な甘さのフルーツオレ味
- ・安心・安全へのこだわり
- 国内製造／無添加
(保存料・合成着色料・人工甘味料不使用)
- ・アレルギー物質（28品目中）
乳、大豆、バナナ、リンゴ

1本 140円(税込)

※取り扱いのない店舗もあります

細胞から元気なカラダへ！



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 山下