

残暑も厳しい猛暑なのに、冷え性！？



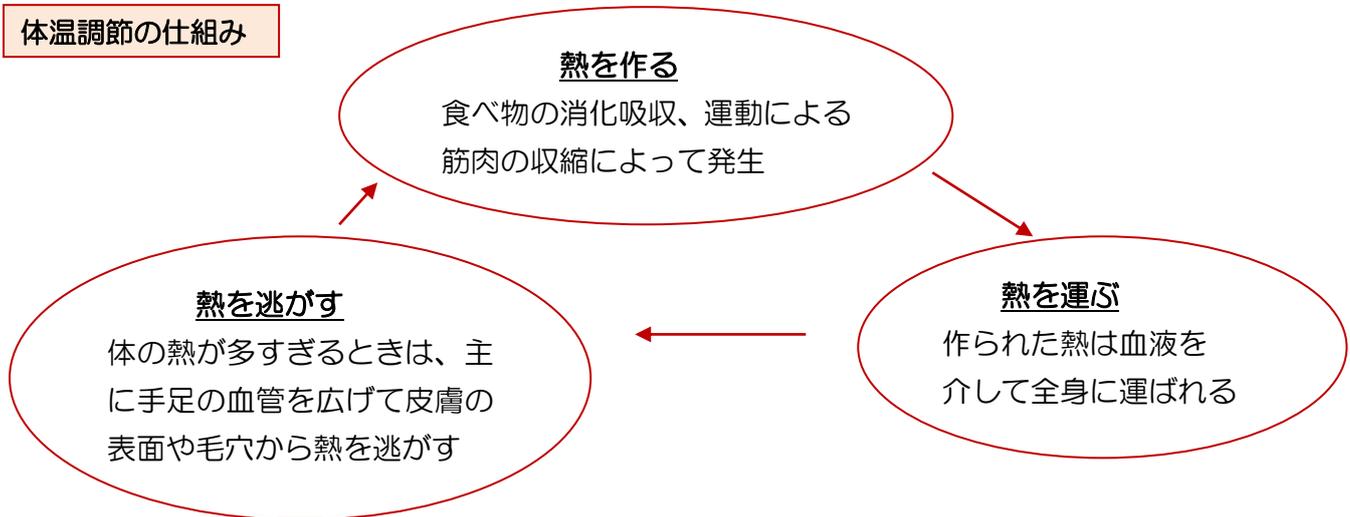
記録すくめのこの夏の猛暑・・・いかがお過ごしでしょうか？

涼しい場所と暑い場所の温度差に閉口気味という方も多いと思います。

熱中症予防にはお部屋を涼しくして、水分もしっかり摂って、と注意してかえって冷えを感じてしまう「夏の冷え症」の原因と対策を考えましょう。

人間の体には体温を一定に保つ仕組みがあり、1年中体調を保つことができます。

体温調節の仕組み



夏の冷えの原因

自律神経の働きが弱まっている⇒体温や呼吸、心拍、消化などを制御する
自律神経の働きが衰えて様々な症状を引き起こしている

体温調節の仕組みが弱くなっている

暑さで体を動かさなくなると

- ・熱を作れない
- ・座りっぱなし等で筋肉が凝り固まり、
血管が圧縮されて熱が運ばれない

家でも外出時でも素足が多い

冷たい物を取り過ぎると内臓が冷えて
胃腸の働きや食欲が低下し、体が冷えた
ままになる

★かき氷は体内で溶ける時に体の熱を
奪う力が強いので注意しましょう

外出時に上着を持たないで出る

冷えやすい人こそ冷房はうまく使いましょう

暑くないからとクーラーをつけないでいると、気づかないうちに体温が上がって
熱中症を招く危険性があります

室温や湿度は体感ではなく温湿度計を置き、**室温が27～28℃、湿度が60%以下**
に維持できるよう確認しましょう

冷えを感じる部位に薄いショールなどを羽織ったり、靴下を履くのもよいでしょう

筋肉を落とさないようにしましょう

- ・ 食事：たんぱく質の多い食品は筋肉や血液として働きます。
熱を作るうえで欠かせない
栄養素です

たんぱく質が豊富な食べ物



*体を温めるといわれるしょうがや唐辛子ですが、それらだけを食べても体は温まりません。むしろ発汗を促して体温を下げる作用が働きます。例えば、豚肉の生姜焼きのようにたんぱく質の食品と上手に組み合わせて使うとよいでしょう

*1回の食事の中に一品は温かい汁物などを取り入れましょう

- ・ 適度な運動を続けましょう
少し朝晩が涼しくなれば、適度なウォーキングなどを行いましょう
外に出るのが困難な場合は屋内でできる体操、音楽に合わせて足踏みなど
1時間に一度くらい立ち上がることを目標にしまししょう
お仕事中でも、椅子から立ち上がるとよいでしょう

★鶏手羽元の酢煮

材料 2人分

鶏手羽元	4～6本
しょうが	10g
ししとう	6本
サラダ油	小さじ1
<A>	
水	50ml
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
レタス	適量

<作り方>

- ① 手羽元はきれいに洗って水けをふき取る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ レタスは洗って食べやすく手でちぎる。
- ④ <A>を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋(フライパン)に油を入れて、①、②、ししとうを入れて肉の皮がくっつかないようにゆっくり炒める。表面に油が回ったら、④を入れて煮立ったらあくを除き、ふたをして弱火で20分～25分程度煮る。ししとうは途中で取り出しておく。汁気が多いようなら火を強めて2～3分煮る。
- ⑥ 器にレタスをおき⑤を盛りつける。

手羽先でもOKです
煮込んでいる間に副菜の
準備ができます