

# Q1 夏の疲れを引き起こす原因は？

## 夏の疲れを引き起こす原因

### ▼食生活の偏り



### ▼睡眠不足



### ▼冷房による冷え



### ▼暑さを我慢する



食欲が低下する夏は、食生活が偏る傾向にあります。夏にありがちな食生活は次の通りです。

- **水分の過剰摂取**……水分ばかり摂り塩分を摂らずにいると、消化能力が低下して食欲不振に。
- **炭水化物のみの食事**……ごはんやパン、めん類など糖質の摂取量が増えるほど、それらの代謝に必要なビタミンB群を消費

する。ビタミンB群が不足してしまうと糖質をエネルギーに変換できずに疲労を招く。

- **タンパク質の不足**……肉や魚、卵などのタンパク質を多く含む食品を毎食摂らないと、主に鉄不足を招く。すると全身への酸素の運搬や、老廃物の回収が滞って疲れやすくなる。
- **食事を抜く**……食欲の低下により食事を抜くことで1日に必要なエネルギーや栄養素を補給できず、疲労を回復できない。

また、夏は暑さや湿気が原因で次のような状態になり、疲れを感じるようになります。

- **睡眠不足**……暑さで十分な睡眠をとることができないため、疲労を回復できず、蓄積する。
- **冷房による冷え**……冷房が利き過ぎた室内に長時間居続けることで血行が悪くなり、冷えやだるさなどの症状が現れる。
- **暑さを我慢する**……節電を意識してクーラーなどの使用を我慢することで、夏バテを起こす。

## A 食生活の偏りや睡眠不足、冷房による冷えなどで

## 栄養補給で乗り切る

# 夏の疲れ

疲れをためないためには、その日のうちにリセットすることが大切。食生活や生活習慣を見直すと共に、

疲労回復に有効なタウリンを上手に取り入れていきましょう。



### 足立香代子先生

一般社団法人 臨床栄養実践協会理事長

あだち・かよこ 1968年中京短期大学家政科食物栄養専攻卒業後、せんば東京高輪(現東京高輪)病院などを経て現在に至る。管理栄養士。医療現場で過剰栄養に対する指導や入院患者の栄養管理を实践。『日本一おいしい病院食をつくるチーム直伝!長生きごはん』(宝島社)他著書多数。



## Q3 疲労回復に有効な栄養素は？

疲労回復には次のような種類があり、タウリンはアミノ酸の一種で、私たちの体の各組織、特に筋肉に多く含まれています。細胞を正常に保つ働きがあり、足りていれば筋肉がスムーズに動くため、疲れにくくなるなど、疲労回復にも有効です。タウリンはカキやイカ、タコ、アジ、アサリなどの食材に含まれている他、医薬品、医薬部外品などに配合されています。継続的に摂るために、ドリンク剤を活用することも有効です。栄養ドリンクには次のような種類があり

### 栄養ドリンクの種類

	成分	飲用シーン
医薬品	タウリン、ビタミンB群、生薬など。 	ぐったり疲れた時、疲れを感じているがまだまだ頑張らなければならない時。また、カフェインが入っていない物は夜のリラックスタイムに飲んで寝ている間に疲れをとるという活用法も可能。
医薬部外品	タウリン、ビタミンB群など。 	
エナジードリンク	炭酸、糖質、アミノ酸、ビタミン類など。 	気分転換やリフレッシュに。

## Q2 疲れをためないためには？

### A まずは生活習慣を見直してみよう

疲れをためないためには、その日のうちに疲れをリセットすることが大切です。日々の生活習慣を次のように改善してみてください。

● **1日3食、栄養バランスのよい食事を摂る**……「汁三菜」といわれている、ご飯に汁物、おかず3種で構成された日本の献

### 夏の疲れに効くツボ

東洋医学では、ツボを刺激することでエネルギーの通りがよくなり、不調が改善されるといわれています。夏の疲れにおすすめなのが、「**注夏**」と「**行間**」。ツボを押す時は、いずれも3秒かけてゆっくりと押し、3秒かけて徐々に離します。左右共にリズムよく10回程度繰り返しましょう。



手のひらの親指の下の膨らみの真ん中。反対の手の親指の腹で痛気持ちよいと感じる程度に押す。



足の甲の親指と人差し指の股の部分。手の人差し指を立てて優しく押す。

立が理想的。加えて高齢者は脂質の摂取量が不足しがちなため、脂質を含んだ食材を意識して摂るとよい。

● **十分な睡眠をとる**……翌朝きちんと目覚めて、日中に疲れを感じないのが適切な睡眠時間。疲れ具合によって睡眠時間を調節する。また、寝る前のカフェインや過度なアルコールの摂取、喫煙など、睡眠を妨げる要因を避

けることも大切。

● **湯船に浸かる**……暑いからとシャワーだけで済ませると、冷房で冷えた体の血流が滞ったままで老廃物がたまり、疲れが慢性化してしまう。なるべく湯船に浸かる習慣をつける。

● **冷房の設定温度は25〜28度を目安にする**……屋内外の温度差を小さくするため、冷やし過ぎは禁物。逆に節電意識の高まりから使用を我慢したり、設定温度を上げ過ぎたりしても熱中症のリスクが高まる。就寝時には設定温度を高めにしたたり、自動で切れるようにセットしたりする。

● **軽い運動を行う**……涼しい場所、または涼しい時間帯に、軽い筋トレやヨガ、ウォーキングなどを行い血流をよくする。

### A 糖質やビタミンB群、タウリンなどです

疲れをとるためには、糖質（炭水化物）、ビタミンB群に加えて、タウリンを意識して摂るとよいでしょう。

ます。

● **医薬品**……配合されている有効成分の効果が認められており、症状を緩和する。

● **医薬部外品**……効果・効能が

認められた成分を配合。医薬品に比べて作用が穏やか。

● **エナジードリンク**……清涼飲料水に分類。特定の効果は認められていない。