

今年も暑い夏がやってきました。皆様はどのような夏をお過ごしのご予定でしょうか。今夏の気温は全国的に平年より高く、特に7月下旬から8月初旬にかけて暑さのピークを迎え、猛暑になりそうだと発表されています。(*1)
この季節、特に私達の体の負担になるのが、室内と室外の気温差です。また、高温多湿な環境の中、汗が気化しにくいことで、体温調節機能が働きにくく、熱中症なども心配です。様々な要因が重なることで、「体力の低下」「食欲不振」「体重の減少」「偏食」「睡眠不足」「疲労の蓄積」「倦怠感」など、不調や夏バテにつながります。
今回の健康ニュースでは、毎日のライフスタイルの中で暑さに負けない健康ポイントを一緒に学びます。

(*1) 2023.6.20 ウェザーニュースによる発表

朝の健康ポイント

朝の健康ポイントは、1日を気持ちよく過ごすために眠っている体を目覚めさせ、元気な活動へ促します。

1.朝は光を浴びる

朝目覚めたら、まずはカーテンを開けて朝陽を浴びましょう。私達の体には体内時計があり、日中は活動する、夜は眠るという活動スタイルや様々な働き(睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど)がプログラミングされています。その体内時計の調整スイッチといわれる1つが光浴なのです。睡眠ホルモンといわれるメラトニンは光を浴びると分泌が抑制され、日中の活動意欲が高まるセロトニンが分泌されます。目覚めたら、カーテンを開けしっかりと朝陽を部屋の中に採り込みましょう。

朝陽を浴びると、約 14~17 時間後に睡眠ホルモンと言われるメラトニンが分泌されやすくなります。
体調管理に欠かせない毎日の睡眠、質の良い睡眠を得るためにも朝陽を浴びることを、心掛けましょう。

2.朝食を食べる

1日を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な朝食、暑さに負けない体作りには必須項目です

① 食バランス

主食、主菜、副菜の 3 つのグループが揃う朝食が理想的です。旬の夏野菜は比較的簡単に摂りやすいため、調理が苦手な人でも挑戦してみてはいかがでしょうか? トマトは洗うだけ、キュウリは洗って切るだけ、カット野菜などを活用するのも良いかもしれません。

また、最近は安価でバランスの良い朝定食やコンビニなどを活用して+1 品を揃えるのも手軽でお勧めです。

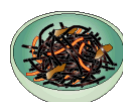


主 菜



たんぱく質・脂質

(肉・魚・卵・大豆製品など)



副 菜



食物繊維・ビタミン・ミネラルなど

(野菜・海藻・キノコなど)



主 食

炭水化物

(ごはん、麺類、パンなど)



お楽しみの一品

汁物・スープ／果物／乳製品



例) お勧め夏野菜

* 洗うだけ: プチトマト、キュウリ、レタスなど

* 切ってレンジでチンだけ: なす、ピーマン、おくら、トウモロコシなど



* POINT

夏の暑さで食欲がないと、冷たいお蕎麦やうどん、素麺などで済ませてしまう人はいませんか？

暑さがキツイからと、食事は冷たいメニューを選択したくなりますが、お蕎麦やうどん、素麺などの炭水化物だけの食事では栄養が偏ってしまいがちです。献立を選択する際には、「主菜」「副菜」がプラスされているメニューでバランスアップメニューを心掛けましょう。

例) ざる蕎麦・ざるうどん、かけ蕎麦・かけうどん、素麺など⇒月見、きつね、山菜、お惣菜やサラダ、卵をプラスするなど

② たんぱく質が豊富な朝食

夏の食事や朝食では、簡易な炭水化物メニューに偏りがちです。

朝食でたんぱく質を摂ることで、眠っていた体の体温が上がり、睡眠ホルモンのメラトニン合成の原料となるトリプトファンを摂ることができます。たんぱく質の献立というとしっかり調理しなければいけないイメージがあるかもしれませんが、作り置きやシンプル調理、そのまま食べるなど、まずは+1品から始めてみませんか？

例) 納豆、ゆで卵、魚介の缶詰、しらす干し、炒り大豆、チーズ、ヨーグルト、きなこ、豆乳、牛乳など



昼の健康ポイント

1. 冷たい飲み物やスイーツは要注意

夏の健康管理において、こまめな水分補給は欠かせない大切なポイントです。

しかし、冷たい水分ばかり摂っていると胃液が薄まり消化機能の低下を招き、食欲不振につながることも心配です。カフェインが多い飲み物やアルコールを多飲していると、胃液を薄めることに加えて利尿作用が有るために、逆に脱水症状を促進することにつながってしまうかもしれません。

また、食欲がないからと食事の代わりに喉越しの良い甘い飲み物やスイーツなどで楽しんでもばかりいると、空腹感を感じにくくなり、欠食につながることも考えられます。元気の素になるたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂取するためにも、冷たい飲み物の多飲や、スイーツばかりになりすぎないように気を付けましょう。



2. 良い汗かいていますか

暑いからといって、室内ばかりでのんびり過ごしていませんか？夏の健康管理の視点から、活動量をプラスすることは良い汗をかくことにつながり、血流アップ、デトックス効果などに加え、夏バテ対策にもつながります。

但し、活動量プラスといっても、猛暑の中で過度な運動や発汗は体にとっては大きな負担になってしまいます。

無理のない範囲で発汗機能を高めるポイントとして、軽い有酸素運動や入浴がお勧めです。

汗をかく習慣を身につけることで発汗機能を高め、上手に汗をかいて暑さに負けない体作りを心掛けましょう。

夜の健康ポイント

帰宅後の時間、皆様はどのように過ごされていますか？夕食をゆっくり食べる、テレビやゲームタイム、ウォーキングに出る、入浴、子供と遊ぶなど、色々な夜の過ごし方があることと思います。健康管理に欠かせない質の良い眠りにつくためのお勧めポイントを考えてみましょう。

① 夜の明かり

朝の光浴とは反対に、睡眠前に明るい光の中で過ごしていると睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が妨げられ、眠りにつきにくくなってしまいます。睡眠前に過ごす部屋の明かりは照度を少し落とし、白色ではなく電球色（オレンジ系）の明かり、そして寝室の明かりは、目に直接光が入りにくい足元灯などがお勧めです。

また、パソコンやスマートホンの使用は、機器から発せられるブルーライトがメラトニンの分泌を抑制するといわれています。就寝の1時間前からは使用を控え、寝室に持ち込まないこともポイントです。



② 夕食

睡眠直前の食事は、消化器を初めとする内臓に残業を強いているようなものです。内臓が残業していたら、折角就寝しても体は休まらず、目覚めた時には残業続きの胃は疲労しており、朝食を摂る気持ちになれない人もいるかもしれません。夕食は早めの時間がお勧めですが、どうしても夕食が遅くなってしまう時は消化の良いメニューを控えるに楽しみましょう。

空腹で眠れない時は、温かなカフェインレスの飲み物やホットミルクなどがお勧めです。



③ 飲み物

カフェインは摂ってから約 30 分で覚醒作用が起こり、4～5 時間持続するといわれます。夕方以降のカフェイン飲料は控えましょう。

また、睡眠前のアルコールの摂取は睡眠を浅くするといわれています。利尿作用もあるために睡眠途中で目が覚めることにもつながり、睡眠を阻害する要因となります。カフェイン同様、睡眠前の飲酒は避けるか控えめがお勧めです。

④ 夏の入浴

これからの季節は、さっと浴びるシャワーが気持ち良いですね。

しかし、発汗機能を高めるポイントとして入浴がお勧めです。1日の疲れを癒してくれる入浴、少しぬるめの 38～40℃のお湯につかり、体を温めると副交感神経が優位になり、体温の低下に伴って入眠しやすくなります。体温が下がることで深い睡眠につながります。可能であれば布団に入る 1～2 時間前の入浴がより効果的です。

⑤ 睡眠環境

質の良い睡眠は体とこころの健康に欠かせない大切なポイントです。暑い季節は室温調整も大切です。入眠から 3 時間が睡眠の質に大切な熟睡感につながるポイントとなります。エアコンを利用するのであれば、27～28℃位で 3 時間程度のタイマーがお勧めです。扇風機を利用する人は、風が直接体に当たっていると脱水が心配なため、やはりタイマーを使用した上で、直接体に風が当たらないよう、首ふり機能を活用しましょう。

また、エアコンなどが苦手な人は、首元を冷やすアイス枕などがお勧めです。

暑さに負けない健康な体を維持しましょう！！