

第 5 回目「夏のイベントを楽しむために！」について



8 月は夏本番、今年はイベントの復活や家族・友人とのお出かけも多くなるのではないのでしょうか？

熱中症だけでなく、暑さのせいで、「体のだるさ、食欲不振、寝不足、イライラ、集中力の低下」等いわゆる「夏バテ」が出てきます。ついつい、冷たいジュースやアイスクリームばかりをとっていませんか？

3 年間、マスク生活や巣籠生活をしていたので、体がついていかず、夏バテに注意が必要です。夏バテになってからでは、回復に時間がかかりますので、未然に防ぐ事が大切です。豊富な栄養素を摂り、良い睡眠、環境を整えましょう。

1、のどが渇く前に、小まめに水やお茶などを飲みましょう

麦茶がお勧め！ ミネラルも多く含みますから、冷蔵庫に準備しておきましょう。

甘味飲料は、砂糖や塩分が多い物もあり、のどの渇きや食欲低下を招きます。

スポーツ飲料などは、激しい運動や大量に汗をかく作業の前に摂るなど使い分けましょう。

2、朝ごはんをしっかり食べましょう

果物・プチトマト・豆腐でもいいですよ！

3、野菜を毎食摂りましょう

日本のひなた宮崎県は、「畑の幸」も豊富。

宮崎の「きゅうり・ピーマン」は全国上位の生産量！地産地消で、いっぱい食べましょう。



4、タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品等）を摂りましょう

宮崎は、全国でもトップクラスの「牛・豚・鶏・魚」の産地です。焼肉会ではコレステロールが上がらないよう「てげてげ」に食べましょう。野菜も一緒に摂るともっと良いですね。

5、皮膚を保護しましょう

皮膚には感染防御機能があります。虫よけ・日焼けにも注意して、スキンケアを忘れずに！

6、エアコンを上手に使いましょう。適正温度は 26～28℃です。

7、夜更かしは少なくして、睡眠時間を確保しましょう。 お昼寝なら、仮眠時間は 15～30 分が目安

今年の夏は、太陽の恵みの中で、楽しみを広げて、大いに笑って免疫をあげて過ごしましょう！

皆さんが夏を乗り切れることを願って……コラムにお付き合い頂きありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

おすすめ食材は、もちろん「ピーマン」です。

血流改善の「ピラジン」はワタやタネにも多く含まれるから、捨てるのはヘタだけ！

炒めて・チンして・スライスしてサラダに乗せて彩り良くしてもいいですね。

おすすめスポットは、私の故郷「ひなもりオートキャンプ場」鳥のさえずり・夜空の星・森林浴が素敵です。

