



# 健康だより

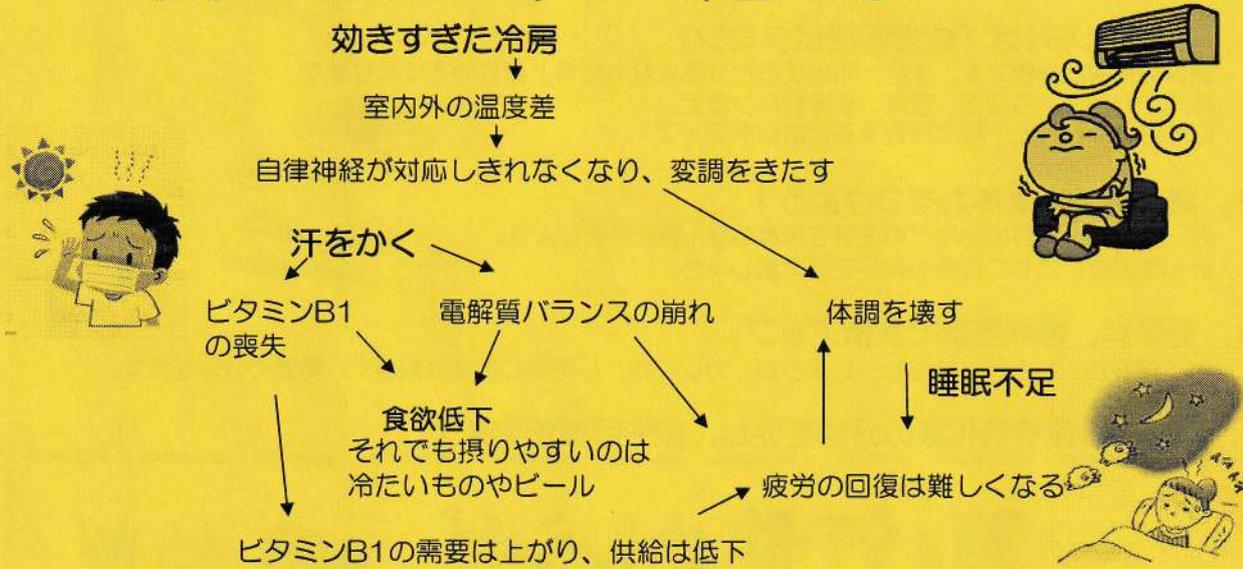


奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

梅雨時～夜寝苦しくなってくる頃から、なんとなく食欲がない、体がだるい、気力がわかない、疲れやすいなどの症状が出てきていませんか？あまりに暑い日が続くと暑くて体調を壊しそうになりますね。また、熱射病や日射病などの熱中症を起こすこともあります。夏バテしないように、この夏を元気に乗り越えましょう！予防は最大の防御です。特に高齢者には、体温調節機能の低下や、暑さ、寒さを感じにくくなるため、室内の温度調節は家族の方や、周囲の方も注意しましょう。また必要以上にマスクをつけることは避けましょう。



## 夏バテはどうして起こる？



### ★夏バテ対策★

#### ①睡眠をとる

・エアコンの温度は28℃くらいのゆるめ、又は除湿（ドライ）だけでもいい

ます。扇風機やエアコンの風が直接身体にあたらないようにしましょう。

・ぬるめ(37～38℃くらい)のお風呂にゆっくり入ると、自律神経も落ち 着きます。

・毎日軽い運動をする。

#### ②エアコンは外気温との温度差を小さく。

・外気温と室温との差は5～6度以内がおすすめです。扇風機と併用しま

しょう。

・湿度が高い日は、除湿を活用すれば不快感が和らぎます。

#### ③バランスの整った食事をする。

・冷たい飲み物を取り過ぎず、食欲がなくてもきちんと食べる。

・めん類だけの単品にするなら、野菜や蛋白質も一緒に食べましょう。

自律神経は全身の機能に影響を及ぼすため、夏バテになると心身ともに不調になってしまいます。

#### \*夏バテの症状\*

☆全身の疲労感

☆身体がだるい

☆無気力になる

☆イライラする

☆熱っぽい

☆立ちくらみ、めまい、ふらつき

☆むくみ

☆食欲不振

☆下痢&便秘



電磁波障害の主な症状 — こんな症状、心当たりありませんか？

続編...

「慢性疲労症候群」「うつ病」「自律神経失調症」などの原因の一つに電磁波が関与しているケースは多く見受けられます。しかし電磁波の悪影響を受けているのは、限られた人だけではありません。日常生活でこんな症状の方は注意が必要です。

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| ① 睡眠障害(眠れない、眠りが浅い、何度も目が覚める)        | ② 身体(肩、腰、特に首など)が常に張った状態 |
| ③ 肌が乾燥する                           | ④ 気持ちが晴れない(うつ状態)        |
| ⑤ 鼻血が出やすい                          | ⑥ 不整脈                   |
| ⑦ ドライアイ(目が乾き、充血しやすい) ドライマウス(口が乾く)  | ⑧ めまいがする                |
| ⑨ 化学物質過敏症(ほとんどの場合、電磁波過敏症とリンクしています) |                         |

電子機器は電磁波を発しています

## 暑い夏を美味しく食べて乗り切りましょう！

### 夏バテしないための食事対策

#### 1. ビタミンB1は「疲労回復ビタミン」

糖質の代謝に必要です。また、不足するとだるくなったり、疲れやすくなります。豚肉、レバー、うなぎ、豆類、全粒粉パンなど。にんにくやねぎと一緒に調理すると吸収率アップ！

#### 2. 蛋白質で基礎体力をつけよう！

肉、魚、卵、大豆製品などの主菜を毎食必ず1品摂りましょう。めん類の献立にもこれらの食品を添えましょう。

#### 3. 香辛料、香味野菜で食欲アップ

とうがらし、わさび、からし、しょうが、カレー粉、しそなど適度な刺激で、胃液の分泌を促す。

#### 4. 酸味で唾液や消化液の分泌を促し、疲労回復効果を！

## 夏バテ防止レシピ

### そうめんチャンプルー



材料(2人分)  
 そうめん 2束  
 豚ばら薄切り肉 100g  
 ごま油 小さじ1/2  
 酒 小さじ1/2  
 塩 少々  
 ゴーヤ 150g  
 サラダ油 小さじ1/2  
 めんつゆ 大さじ2/3  
 塩、コショウ 少々

- ① そうめんは硬めにゆで、水洗いしておく。水気を切ってざく切りにし、ごま油を絡めておく。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、酒・塩で下味をつけておく。
- ③ ゴーヤは種と白いわた部分を取り除き、5mm幅に切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。ゴーヤを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に①を加え、めんつゆ・塩・コショウで味をつける。

### トマトと卵と豚肉のスープ



材料(2人分)  
 トマト 200g(1個)  
 卵 60g(1個)  
 豚肉(薄切り) 50g  
 しょうが汁 小さじ1  
 長ネギ 1/4本(40g)  
 水 1カップ  
 コンソメ(顆粒) 小さじ1/2  
 塩・コショウ 少々

- ① トマトはくし型に切ります。長ネギは斜め薄切りにします。豚肉は細切りにして塩、コショウを軽くふる。
- ② 鍋に分量の水を入れ、豚肉を入れて色が変わったら、トマト、長ネギを加えます。
- ③ 沸騰したらアクをこまめに取りしょうが汁、コンソメ、塩、コショウを加えて味をととのえる。
- ④ 最後に溶き卵を少しずつたらしながらふんわりさせます。