

## ～ 夏バテを秋まで引きずらないコツ ～

「なんとなくだるい」「朝起きてても疲れが取れない」「食欲が戻らない」と感じる人が増える季節ですが、これらはいわゆる「夏バテ」と呼ばれるものの症状です。

“昔の人が暑い季節に健康を守るために実践してきたことをヒントに、現代の効果的な夏バテ対策法”なる記事を見つけましたので、今月取り上げます。

## ～ ポイントは脂質 → ケトン体 ～

夏バテは正式な病名ではなく、暑さが原因で起こるさまざまな体調不良を指すようで、暑さによる発汗や体温調節の負担、寝苦しさによる睡眠不足、食欲低下、さらに屋外と冷房の効いた室内との大きな温度差など、**いくつもの負担が重なることで起こる**といわれています。

特に近年の夏は、最高気温が40℃を超える酷暑日も含め何週間も厳しい暑さに耐えなくてはならず、9月に入っても厳しい残暑が続くため、暑さによる疲れが蓄積し、なかなか回復できない人が多いのではないのでしょうか。

夏の土用はウナギを食べる風習は昔からありますが、それでも夏バテしたときには、暑さによる疲れに用いられる**漢方薬**

“**清暑益気湯（せいしょえっきとう）**”が使われてきたそうです。

この漢方は、体力が低下したときに用いられる生薬で、暑さによる食欲不振、全身倦怠、夏やせなどに用い、**夏バテの人が「少し食べられるようになった」といった食欲改善の声もある**そうです。

昔の人は夏の疲れを、単に“暑いから体を冷やせばよい”とは**考えておらず**、暑さによって体が消耗し、食欲が落ち、そして元気がなくなる。

それならば暑さへの対策と同時に、**消耗した分を補わなければならない**、と考えていたそうです。

現代の栄養学的な視点で見ても、うなぎはビタミン類だけでなく、たんぱく質や脂質も豊富な食材です。暑さで消耗した体にしっかり栄養を補うという昔からの知恵は、現代にも通じるものがありますが、夏の疲れを回復し、元気に秋を迎えるためのヒントがあるとわれ、**注目すべきは「脂質」**だそうです。

脂質は、体が疲れているときに脂肪から分解され、肝臓に運ばれ、**新たなエネルギー「ケトン体」というものに変換**されます。



### 脂質を多く含む食べ物

#### 肉類



#### 魚類



#### 乳製品 (クリーム・チーズ)



#### ナッツ類



#### 油類



私たちの体は、普段はご飯やパン、麺類などに含まれる糖質から得られる

「ブドウ糖」を主なエネルギー源として利用しています。

そのため「糖質を取らないと体が動かない」と考えている人も多いようですが、  
実際はそうではないとのこと。

私たちの体は、例えるならハイブリッドカーのような仕組みになっていて、食後や活動時には糖質をエネルギーとして多く利用して、睡眠中や空腹時にはケトン体の利用が増えます。

ところが夏の暑さで食欲がなくなると、そうめん、アイスクリームやジュースなど、知らない間に糖質中心の食生活になりがちではないでしょうか。

本来であれば、こうした時こそ糖質だけに偏らせず、たんぱく質や脂質もしっかり摂り、私たちの体に備わっている「ケトン代謝」を上手に活用していくべきだと考えられています。



日常生活で無理なくケトン代謝を取り入れやすい食材です。

- ・肉………脂質が豊富で糖質が少ない「牛バラ」「豚バラ」を選ぶ
- ・魚………「トロ」「サンマ」「ツナ缶」などを活用する
- ・オイル…ケトン体を誘導しやすくなるMCTオイルを加える

夏の疲れを秋まで引きずらないためには、十分な睡眠と休養をとり、エアコンで暑さを避けるだけではなく、食生活にも目を向けることが大切です。

タンパク質や脂質をしっかり摂り、私たちの体に備わっている“ケトン代謝”を上手に活用することで、元気に秋を迎えましょう！

「お住まいの  
修繕チェックしませんか？」

大雨や台風時期の前に  
備えておくことが重要です！

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、  
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

