

夏バテ予防 ～夏に潜む“冷え”に注意～

夏バテは暑さによる疲れや冷房の冷えによって引き起こされると言われています。

しかし、度の過ぎた暑さ対策もまた夏バテを引き起こすきっかけとなります。原因は温かい料理を食べることが少なくなり、冷たいものの飲食が多くなって起こる“内臓型冷え性”です。この冷え性は下痢や便秘のほかに臓器の血行を悪くする原因にもなります。特に腸の働きを低下させるので腸内環境が悪くなり、全身の免疫力が低下していきます。そのため、風邪をひきやすくなったり、免疫反応過剰による花粉症やアレルギーなどの症状を引き起こしたり、悪化させたりする恐れがあります。

内臓型冷え性の対策として、食事では必ず常温か温かい物を1つ取り入れると良いと言われています。オススメは生姜です。からだを温める効果のほかに腸を整えたり、肝臓の働きを助けたりなど様々な力を持っています。また、夏野菜はからだを冷やす効果があり

ますが、加熱して煮物や焼き野菜などにするとからだを温める効果となります。

暑い日はまだまだ続きます。暑さだけでなく内からの冷えにも気をつけて下さい。

