

夏ばてについて

蒸し暑い日が続くと、食欲が無くなったり、体がだるいと感じたりと、「夏ばて」しそうですね。今回は、そんな「夏ばて」のお話をしたいと思います。

夏ばての原因ってなんだろう

体内の水分・ミネラルの不足

気温の上昇により、ヒトの体温も上がります。

そのため、汗を出して体温調節をしようとしています。

しかし、汗の中には、水分と共にミネラルも含まれており、それらも一緒に排出されるため脱水症状を起こしてしまいます。



消化機能の低下

暑いと胃の消化機能が低下し、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こします。

栄養の吸収が悪くなると、ビタミン・ミネラル・たんぱく質といった身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が現れやすくなります。

また、冷たい飲み物を摂り過ぎると胃腸が冷え、胃の働きが低下し、食欲がなくなってしまう。

過度な冷房による自律神経障害

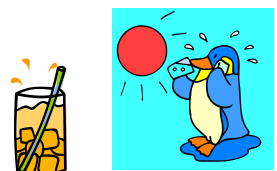
冷房が効きすぎた部屋と屋外の気温の差が大きいと、体温を調節する自律神経が対応しきれなくなり、めまいやたちくらみを感じてしまいます。

夏ばて予防

上手に水分補給しましょう

汗により失われた、水分とミネラルを補給しましょう。

お茶やイオン水の摂取がお勧めです。ただし、飲料水には糖分も含まれているため摂り過ぎには注意しましょう。(塩分の摂りすぎにも注意しましょう)



身体に必要な栄養を摂りましょう

野菜には、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

夏は、野菜が豊富に出回ります。太陽の栄養をいっぱい受けた野菜で、サラダや冷たいスープ等にして召し上がってみてはいかがでしょうか。

また、私たちの身体はたんぱく質で出来ています。お魚やお肉も、脂っこいといって避けずしっかり食べましょう。

冷房の冷やしすぎに注意しましょう

外気温と室温の差は、**5度以内**に設定するのが好ましいと言われています。
また、電車や勤務先など自分で調節出来ない場合は、上着やひざ掛けを用意して自己調節を心がけましょう。



「アピス薬局」お勧めのサプリメント 『アピス しそ酢プラス』

- ▶ アミノ酸、クエン酸、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいる黒酢は、疲労回復・美容健康にお勧めです。
更に、赤紫蘇エキス・杜仲茶エキス・Lカルニチン・ブルーベリーもプラスされています。
ストレートでも美味しくお召し上がりいただけますが、夏には冷やした炭酸や牛乳と割って召し上がるのもお勧めです。

アピスしそ酢 **プラス**

1本に100枚分の赤紫蘇エキスを含有



鹿児島県福山町産
黒酢使用

赤シソ(国産)

栄養価は野菜の中では
トップクラス。
抗酸化作用も抜群で
抗アレルギー、
抗炎症作用も。

L-カルニチン

エネルギー代謝必須の
栄養素で体内脂肪を
燃焼させると言われています。

ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる
「アントシアニン」は
抗酸化作用が強く
さまざまな眼病の予防に
なると言われています。

杜仲茶エキス

ゲニポシド酸が
中性脂肪の
吸収を抑制すると
言われています。



500ml **1,980円**