



栄養部だより

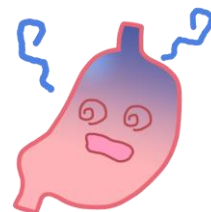
9月号

今年の夏は連日猛暑が続きました。9月になってもまだまだ暑く、夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。夏バテの症状の一つに「食欲がなくなる」ことがあります。これは胃腸の不調である「胃腸バテ」の症状です。



そもそも胃腸バテとは？

夏バテの一つで、原因として自律神経の乱れが考えられます。夏の暑い室外と冷えた室内との急激な温度差により自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると胃腸の働きが全体的に低下して消化が悪くなったり、胃酸の分泌が過剰になって胃の粘膜を荒らすため食欲不振や胃もたれといった症状が起こることです。



胃腸バテに陥りやすい生活をチェックしてみましょう！

下記の5つの項目のうち3つ以上当てはまれば胃腸バテのリスクが高いと考えられます。

☐ エアコンの効いた部屋で長時間過ごしがち

☐ 1日に何度も屋外と屋内を行き来する

☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い

☐ 体を動かす習慣がない

☐ 夜更かしする日や眠れない日がある



★暑いと冷たい食べ物、飲み物に手が伸びがちですが、摂取しすぎると胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を引き起こすことがあります。そうめんや冷ややっこなどを食べるとき生姜やねぎ、みょうがなど胃腸を温める作用のある薬味を一緒にとるといいでしょう。冷たいものを食べた後は常温の飲み物か、温かい白湯を飲むと胃腸の冷えを和らげることができます。まだまだ暑い日が続きそうですが、「胃腸バテ」しないようにしましょう！
また体重の増えを気にして食事を抜いたり、量を減らしたりしないようきちんと三食食べましょう。