

夏バテの主な症状は、倦怠感、だるさ、胃腸機能の低下です。特に多くの人に見られるのは、胃もたれ、食欲不振、胃痛、吐き気、軟便や下痢などの胃腸症状だと言われています。夏バテにならないよう、バランスの良い食事や運動を心掛けてはいるものの、毎日続く厳しい暑さで自律神経は乱れ、胃腸の働きが低下しています。今回は、秋口に疲れを残さぬよう、胃の調子が悪くなってきたなと感じたらすぐに対処出来る方法を調べてみました。

胃腸機能低下の原因

夏バテの代表的な症状は胃腸障害(胃バテ)。胃バテの原因を自分なりに考えてみましょう。

自律神経の乱れ

人間の体は自律神経が気温に反応して、汗をかいて熱を逃がしたり、血管を縮めて熱を保つ事で、体温を一定に調整しています。ところが、夏の暑さや冷房などの影響で自律神経が乱れ、体温調節のバランスが崩れると体の随所に様々な不調が出やすくなり、特に夏は消化器の機能が低下し、食欲不振や消化不良などの症状が出やすくなります。



冷たいものの摂り過ぎ

ビールや炭酸飲料をガブ飲みしたり、アイスを食べ過ぎていませんか？水分を摂り過ぎると胃液が薄まり、消化が悪くなります。冷たいものを摂ると胃腸が一気に冷えて、胃腸の血行が悪くなり、消化・吸収機能が滞り、胃もたれや軟便・下痢の原因になります。また、炭酸やアルコールは胃腸の粘膜を強く刺激するので、胃痛や下痢の原因です。



偏った食事をしている

暑い日はどうしてもさっぱりとしたものを食べたくなります。そうめんやざる蕎麦などの麺類は、炭水化物に偏った食事です。炭水化物=糖質+食物繊維です。糖質は体を動かすエネルギーの主原料ですが、糖質からエネルギーを作る時にビタミン B1が消費される為、糖質ばかり摂り過ぎているとビタミン B1が不足し、エネルギーが作れなくなってしまい、電池切れを起こし不調の原因になります。



※自律神経の乱れは、熱帯夜による睡眠不足、夏場にありがちな不規則な生活習慣から起こります。また、水分補給で回復する軽い熱中症を繰り返していると自律神経がまいってしまう場合もあると言われています。

胃の不調を感じたら...

胃に負担が掛かるものを控え、規則正しい生活習慣と十分な睡眠を心掛けましょう。

腹八分目を心掛け、消化の良いものを

<控えたい食品>

- 消化の悪い脂っこいもの(揚げ物、脂身の多い肉、ベーコン、ハム等)
- 食物繊維の多いもの(ゴボウ、きのこ、海藻類)
- 生野菜、柑橘類
- 胃酸の分泌を高める食品(甘いもの、塩辛いもの、酸味の強いもの、アルコール、炭酸飲料、コーヒー、紅茶、濃い緑茶)



<消化の良い食品>

- お粥、うどん、白身魚、ささみ肉、赤身肉、卵豆腐、半熟卵、納豆、湯豆腐、牛乳、ヨーグルト、カボチャ、ほうれん草、白菜、じゃがいも、バナナ、りんご、桃、西洋梨



胃腸を温める

- 胃の辺りにホッカイロを貼って温める冷え性の方や冷房が強く感じている人にお勧めです。
- 胃を温める飲み物(生姜湯、白湯)
- 消化の良い温かな食事(お粥、うどん)
- 入浴は 40 度前後のぬるま湯に、ゆっくり浸かったり、半身浴も夏場の入浴法にお勧めです(食後 30~60 分の休憩を取った後に入浴しましょう)。

※香辛料は胃の働きを良くし消化を助けますが、弱ってしまった胃には刺激となり逆効果になってしまいます。

胃を保護 / 消化を助けてくれる食材

胃の調子が戻ってきたら、胃を気遣う食事を摂りましょう

ネバネバで胃の粘膜保護

山芋、オクラ、モロヘイヤ、納豆、レンコン、里芋などネバネバした食品に多く含まれるムチンは、胃の粘膜を潤して、胃壁を保護し、胃潰瘍や胃炎の予防・改善に効果を発揮します。また、肝機能・腎機能を高める働きや免疫力を向上させる効果があります。ムチンは水溶性成分なので水に付けすぎると成分が溶け出します。加熱しても弱い為、加熱する際はなるべく短時間でいきましょう。



胃の消化を助ける野菜

- キャベツ  
胃の粘膜を保護したり、胃の血流をよくするビタミンUを含みます。生でも加熱しても効果が変わりません。
- 大根  
ジアスターゼが消化を助け、胃もたれや消化不良に効果があります。ジアスターゼは熱に弱いので、大根サラダが大根おろしがお勧め。
- 長芋  
消化を助ける酵素が多く含まれています。また、長芋自体が消化よく、一緒に食べた他の食品の消化も良くします。

胃に優しいオクラとトマトの簡単冷製スープ

野菜スープにトマトとオクラを刻んで入れるだけの超簡単スープです。野菜スープが酸味のあるトマト風味のトロトロ・ネバネバの冷製スープに変身します。これはオススメですよ！一度お試しあれ

<材料> オクラ6本、トマト1個、野菜スープ500ml

<作り方>

- ①オクラは薄切りにして軽く茹でる。トマトはザク切りにする
- ②ガラスポット容器にオクラとトマトと野菜スープを入れて冷蔵庫で一晩冷やして出来上がり。

※そのまま飲んでも、お好みで市販の麺つゆを少し足して、そうめんを入れても美味しいですよ。

