加地薬局かわら版

2015年7月

暑い夏にバテないために

今の時期は、倦怠感、頭痛、生理痛、腰痛、肩こり、便秘や下痢などの胃腸障害、膀胱炎、肌トラブル、憂鬱感などさまざまな身体の不調があらわれ、症状は人によって異なります。身体の不調は、普段からトラブルが出やすい所にあらわれやすくなりますが、深刻度が毎年同じとは限らないため、注意が必要です。だるさや疲れをためたままだと、暑い夏の時期には疲れてしまっているかもしれません。
では、どのような対策をしたらよいのでしょうか？

1. 睡眠・・・・・十分な休養と睡眠をとりましょう

睡眠中には心や身体の休養および再生に関係するホルモンが分泌され、疲労の回復や免疫力のアップ、成長、ストレス解消などに働きます。特に睡眠前半にはストレスホルモンの分泌が低下し、身体の成長と修復を促進する成長ホルモンが多く分泌されやすく、疲労回復やストレス解消の効果がみられます。

2. 運動・・・・・運動や休憩、気分転換でストレスとうまく付き合いましょう

ストレスの原因には精神的なものと肉体的なものがありますが、どちらのストレスの場合も私たちの身体ではストレスホルモン（カテコールアミンやグルココルチコイド）が分泌されます。これらのホルモンが分泌されると、食欲の低下や精神的な不快を感じたり、心拍数が増加して落ち着かない状態に陥ります。肉体的なストレスでは、日頃からトレーニングを積んでいる人は身体の各組織の発達によってストレスホルモンが分泌されにくくなるため、緊張やストレスに強くなると考えられています。
適度な運動をして疲れに強い身体になりましょう。

3. 食事・・・・・バランスのよい食事と楽しい食卓を心掛けましょう

疲労の原因の 1 つにはエネルギーの不足や疲労物質の蓄積などがあります。ごはんやパン、めん類など主食に含まれる炭水化物は脳や体のエネルギー源です。しかし、これらをエネルギーに変えるためには主菜に含まれるビタミンB群が欠かせません！また、野菜や果物に含まれるビタミン C は体をストレスから守るために大活躍します。主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう♪

疲れたときに食べたい！低カロリーレシピ“たらこのクリーミートマトパスタ”

材料（ 2 人分）

- お好みのパスタ・・・160g
- ホールトマト・・・1/2 缶（200g）
- たらこ・・・1 腹（約 50g）
- 調整豆乳・・・1/2 カップ
- 玉ねぎ・・・1/2 個
- マッシュルーム・・・2 個
- にんにく・・・1 片
- オリーブオイル・・・大さじ 1
- コンソメ・・・小さじ 1
- 塩・こしょう・・・少々
- パセリ・・・適宜

～作り方～

① 玉ねぎとマッシュルームは薄くスライスし、にんにくはみじん切り、たらこは皮をとっておきます。大きめの鍋にパスタをゆでるお湯を沸かしておきます。
② フライパンに、オリーブオイルとニンニクを加えて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、マッシュルームを加え、全体がしんなりとするまで炒めます。
③ 炒めた野菜にホールトマトを加え、コンソメ、たらこ、豆乳を加えてフツフツするまで加熱。これがソースになります。
④ パスタをゆでて水を切ったら、ソースに加えて全体をよく絡めます。器に盛り、最後にパセリを飾って完成！

※パスタは袋に表示されている時間より 1 分間短くゆでるのが美味しくゆでるコツです♪

“たらこ”には、糖質や脂質、たんぱく質の代謝に不可欠なビタミン B 群が豊富に含まれています。
“トマト”に含まれる酸味成分のクエン酸やリコピンも、この時期には積極的にとりたい栄養素。酸味成分のクエン酸やリコピンは疲労回復に期待が持てますよ！