

# ろうさい病院便り

## 第45号

令和6年7月1日号  
広報ちはら台へ掲載しました

ろうさい病院便り  
第45号

酷暑の疲れを健やかに、  
自律神経の整え方

千葉県ろうさい病院 管理栄養士 齋藤 真裕

暑い日が続き「だるい」「食欲がわからない」など体の不調を感じていませんか？その症状は夏バテかもしれません。夏バテは自律神経の乱れ、栄養不足、脱水が原因で起こります。今年の夏を元気に乗り切るために、自律神経を整えるおすすめの食べ物、脱水予防についてご紹介します。

自律神経を整えるために必要な栄養素はタンパク質、GABA(アミノ酸の一種)、ビタミンB群です。タンパク質は自律神経の原料の一つで、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれています。暑くて食欲が低下すると、パン・麺類などの主食に偏ってしまうことが多いので、タンパク質を多く含む食材をしっかりと食べるようにしましょう。GABAは心をリラックスさせる効果があります。トマトやナスなどの野菜や発酵食品、発芽玄米に多く含まれます。ビタミンB群は自律神経を整える効果があり、中でもビタミンB6やビタミンB12を含む食べ物が重要です。ビタミンB6は赤身の魚や脂が少ない肉類、玄米に多く、ビタミンB12は魚介類、レバーや赤身の肉、卵に多く含まれます。

食事以外では、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ自律神経が整うため、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。

また、脱水も夏バテの原因になるので、水や麦茶などで水分補給をしましょう。特に高齢の方は、もともとの体の水分量が少ないため、少しの脱水でもめまいなどの脱水症状が出てしまうこともあります。喉の渇きを感じる前にこまめに飲むようにしましょう。冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良につながるため冷たすぎる飲み物は飲み過ぎないようにしましょう。

体の水分量が少ないため、少しの脱水でもめまいなどの脱水症状が出てしまうこともあります。喉の渇きを感じる前にこまめに飲むようにしましょう。冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良につながるため冷たすぎる飲み物は飲み過ぎないようにしましょう。

## 酷暑の疲れを健やかに、自律神経の整え方

千葉県ろうさい病院  
管理栄養士 齋藤 真裕

暑い日が続き「だるい」「食欲がわからない」など体の不調を感じていませんか？その症状は夏バテかもしれません。夏バテは自律神経の乱れ、栄養不足、脱水が原因で起こります。今年の夏を元気に乗り切るために、自律神経を整えるおすすめの食べ物、脱水予防についてご紹介します。

自律神経を整えるために必要な栄養素はタンパク質、GABA(アミノ酸の一種)、ビタミンB群です。タンパク質は自律神経の原料の一つで、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれています。暑くて食欲が低下すると、パン・麺類などの主食に偏ってしまうことが多いので、タンパク質を多く含む食材をしっかりと食べるようにしましょう。GABAは心をリラックスさせる効果があります。トマトやナスなどの野菜や発酵食品、発芽玄米に多く含まれます。ビタミンB群は自律神経を整える効果があり、中でもビタミンB6やビタミンB12を含む食べ物が重要です。ビタミンB6は赤身の魚や脂が少ない肉類、玄米に多く、ビタミンB12は魚介類、レバーや赤身の肉、卵に多く含まれます。

食事以外では、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ自律神経が整うため、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。

また、脱水も夏バテの原因になるので、水や麦茶などで水分補給をしましょう。特に高齢の方は、もともとの体の水分量が少ないため、少しの脱水でもめまいなどの脱水症状が出てしまうこともあります。喉の渇きを感じる前にこまめに飲むようにしましょう。冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良につながるため冷たすぎる飲み物は飲み過ぎないようにしましょう。

