

夏なのにテンションが上がらない人必見!!

& DRINK 事典

いよいよ夏本番! なのに、陽暑続きで早くもお疲れサマ一人が頻出...そこで美と健康のプロたちにも緊急取材! 夏バテ基調の国からアイデア系、薬膳レシピまで、百花乱舞のためにドーンとリストアップしました!♥

撮影: 山口幸一郎、白田和也、フードコーディネーター: 高木あづみ、スタイリング: 高橋ゆかり、イラスト: 山崎いづみ、取材: 文、藤田幸希 ●雑誌掲載の記事、色や写真等は一部一部にありませう。

夏バテ知らずのハズラツ美人からお知恵を拝借♥ タレント・モデル・業界人の 鉄板 夏バテ対策 10

美人たちが実際に飲んで食べて、効果を感じたものを選んでみる。10のキーワードが出現! 疲労度や好みに合わせて取り入れて!

01 梅干しのクエン酸で食欲アップ



「夏バテは気温が25度以上になると起こりやすくなりますよ」と片桐先生が言うように、今の時期は毎日夏バテ警報発令中! 具体的にはどんな症状が? 「暑さや紫外線で免疫力が低下し、体がダルくなります。頭痛やしびれが水分不足のサインです。また、屋外と室内の温度差によって自律神経が乱れ、不眠や情緒不安定などの症状が表出することも。水分のとりすぎも要注意ですよ!」むくみだけじゃなく、胃腸冷えを起こして消化不良に。胃液の分泌が少なくなつて食欲も落ち、栄養不足でさらに夏バテが深刻化してしまいますよ! 片桐先生。このように、さまざまな症状が一気に押し寄せ、夏バテにハマりやすいのが夏バテの怖さ。では、どうしたらいいの?

- 夏バテの症状は.....
- ・何をするのもダルい
 - ・便秘、下痢
 - ・眠れない
 - ・手足のしびれ
 - ・情緒不安定
 - ・食欲不振
 - ・動悸、息切れ
 - ・頭痛
 - ・むくみ
 - ・吐き気 など

まずは“敵”を知ることからはじめよう! 夏バテ基本のき

知ってのようで知らない、夏バテの症状や原因、基本を押さえて、しっかり対策を打って!

- こんな人は要注意!
夏バテになりやすい度チェック
- 体力に自信がない
 - 仕事では外回りが多い
 - 生理が重く、貧血気味
 - ダイエットをしている
 - 水やジュースをガブ飲みしがち
 - アイスや冷たいもの飲みが大好き
 - コンビニ食が多い
 - 暑がりやすくエアコンを入れてしまう
 - 夏のお風呂はシャワーのみ

覚えてくれたのよ

栄養士 片桐衣理先生
「炊飯クリップ」著者、健康とキレイを兼ねた「ハナビアアップ」エッセンスを開発する、人気ドクター。

夏内外的な環境
高湿度

紫外線
水分の取りすぎ

夏バテの4大要因
暑さや紫外線で免疫力が低下、室内外の温度差の刺激による自律神経の乱れ、水分が過剰にのりすぎで腫れがダウン、肌荒れやむくみなど、身体にも悪影響が、まさに夏のスパイタル!

で、どんなモノを食べたらいいの?

ミネラル	たんぱく質	ビタミンE・ビタミンC	あたため食材
カリウムやナトリウムなど、汗によって失われる塩分を補い、脱水を防ぐ。不足するとめまいや頭痛につながる。スポーツドリンクや塩辛い漬物、梅干しなどで補おう。	肌や髪、体のたんぱく質の原料。肉・魚・豆・卵・乳製品・大豆製品をしっかりと食べてたんぱく質を補おう。夏は汗でたんぱく質が失われるので、お風呂後や運動後、お風呂前にも。	血の巡りをよくするビタミンEは老化防止、アゴカド、ナッツなどに多く含まれる。免疫力を高めてくれるビタミンCは、夏の暑さや紫外線に効果的。	冬瓜、しょうが、にんにくなど、とろけやすい食材は夏バテに効果的。お風呂前に摂取して、お風呂あがりには冷たい飲み物で、お風呂あがりには冷たい飲み物で、お風呂あがりには冷たい飲み物で。