



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

夏の健康管理 暑い夏を元気に！！

蒸し暑い高温多湿の夏は、身体機能や抵抗力の低下・慢性疲労感・持病の悪化など、いろいろな健康トラブルを招きやすい季節です。

夏バテ対策をしよう！

☆脱水に気をつけて

- *のどが渇く前に、こまめに水分の補給をしましょう（運動や入浴、就寝の前後などは特に）。
⇒1日の水分補給の目安：1～1.6Lの水・お茶・麦茶等を。
大量の汗には、薄い食塩水（1Lの水に1～2gの食塩を入れたもの）を。

☆ばっかり食に注意！

- *夏は特に、麺だけ食べる「ばっかり食」や、ビール・清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。
⇒繊維が豊富な野菜を1日350g摂取しましょう。
ビタミン・ミネラルは、炭水化物を効率良くエネルギーに代えます。
⇒たんぱく質（豆腐・豚肉等）を十分に。食欲がないときは「量より質」を！

☆夏も軽い運動の習慣で体力保持

- *朝と夕方の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をしましょう。
⇒生活にリズムをつけることで、自律神経の働きを整える効果があります。

☆エアコンと上手に付き合おう

- *室温と外気温の差は5℃～6℃が理想。外出時は温度差が大きいので上着等を持参しましょう。
⇒就寝時はタイマーをかけて気持ち良く快適に・・・
⇒緑のカーテン（ゴーヤなど）で涼しく過ごす工夫を。ゴーヤは料理にも活用しましょう。

～私の健康法～ 手作り酢ジュースでいつも元気！

船子の茂木貴美子さんの健康法は、毎日、穀物酢で作る手作りの「酢ジュース」を飲むこと。病院（職場）で用務の仕事に携わっていますが、大汗をかいたあとで飲むこの酢ジュースが後味すっきり、さっぱりして活力が出るので大好きだそうです。

特に夏は酢ジュースを凍らせて持参し、冷たくして飲むと格別とのこと。「飲み続けて10年。風邪を引かなくなりました。夏は殺菌作用もあり、疲労回復にも役立ちます。健康に良いのでたくさんの人に教えました」と貴美子さん。この酢ジュース、大量に汗をかく仕事や運動のときなど、年齢を問わず幅広く活躍しそうですね。

皆さんもこの元気ジュースをぜひ一度お試しください。



酢ジュースの作り方

- 材料
- ・柑橘類 300g（自宅にある旬のものなど）
 - ・穀物酢 900ml
 - ・砂糖 200g弱
 - ・容器（煮沸済みのもの）

- ①柑橘類は皮つきのまま切り、酢・砂糖と一緒に容器に入れ、時々シェイクして10日ほど置き、柑橘類を取り出す。
- ②原液は、他の容器に詰め替えて、冷蔵庫で保管する。
- ③原液1に対して水10倍以上で、必ず水で薄めて飲む。
例：500mlのペットボトルなら、原液を1cm程度入れて水で薄める。

★ お酢の効果

- ①疲労回復を早める
- ②殺菌作用
- ③減塩作用
- ④食材を柔らかくする作用