

# まなび先生

## “おなび先生”の独り言の診察室

今年の夏はほんに暑い日が続きますが、皆さまはどげしちよなはつたですかいね？ 暑さに負けて食欲がないちゅうお方さまもおられることでしょう。そこで今回は題して「夏バテ回復」「七転び八起き」秋に向かって頑張りますじい」の巻き。

皆さまは、まんだまんだ暑い夏に何を飲んじよなはーですかいねー？ お父さん方はビールですかいねー？ お坊ちゃん、お嬢ちゃん方はジュースですかいねー？ 要注意ですけんねー。血液は、これまでに書いたように水分を取りなさいとサラサラになーますじい。だども尿、汗などとして出て行く血液はベトベトに。ビールは利尿作用が

あーまして、血がベトつきますじい。ジュースは、糖分が多いですけんねー、その糖を消費すーためにビタミンB1が消費されて、疲れやすーなりますじい。血糖値が上がると、満腹になりますけん、食べんやになつてよけーいけんわねー。

しなはらんやーになーますけんね。スポーツ等で大量に汗をかきなさいと、身体から水分と一緒に適度な塩分と糖を取りなさいといけんわねー。最も身体に吸収されやすいのは、塩分0.3%くらい、糖分は

600gをジュースーにかけ、加えなさいとおいしいのができますじい。よくくかき混ぜ、冷やしなさいたら完成ですじい。一般には柑橘系のグレープフルーツやオレンジ、

また夏場は甘いもんを食べなさい機会が多いけん、ビタミンB1の消費が多くなつて、疲れやすーていけのわー。だけんビタミンB1を多く含んじよー食べもんを多めに取

ねー。温かいもんは、なかなか胃から腸へ移動さんけん、腸に負担がかからんでいーわねー。だけん、運動時と胃や腸に優しいほーと使い分けしなさいといけんわねー。

1日の食事は朝食、昼食は糖質を多めに取り、エネルギー源とし、頭にブドウ糖の栄養を与えたいけんわねー。夜はたんぱく質を多めに取り、成長ホルモンを活発にして細胞の修復や合成を促すといーですじい。この成長ホルモンは、血糖値が上がると出にくーなますけん、寝なさい前には血糖値を上げやすいご飯やデザート類など糖質や脂質をちよんぼし控え、代わりに高蛋白低脂質のものを取りなさいといけんわねー。受験生をお持ちのお母さま方、夜食にすすめの食材は卵、豆腐、納豆、鳥のささ身、枝豆ですじい。

また身体が疲れたわーと感じちよられー時は、活性酸素が細胞を傷つけちよーですわー。だけん抗酸化作用のあるビタミンCを多く含んじよー柑橘系やイチゴ、キウイ、ブロッコリー、赤ピーマンをいっぱい取りなさいといけんわねー。

最後の問題ですじい。Q4・疲労回復のためには血行を促すやーにシなはーといーですが、風呂には何時ごろ入りなさいつたがいーかいねー？

①寝る直前②1時間前③3時間前

まー、風呂にゆつくりつかーなさいと、体温が上がーすぎても寝られでいけのわー。ま何事も時間追われーことなく余裕を持って生活しましよや。

答え Q1②麦茶 Q2①冷たい方 Q3①たらこ(だども痛風、高コレステロールのお方は気をつけてごしなはい) Q4②寝る前1時間

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)

### 夏バテ回復

### 「七転び八起き」秋に向かって頑張りますじい

そこで問題ですじい Q1・次の中でどーも冷たくしてあーとして何を飲んだらいいかいねー？

①水②麦茶③牛乳

まー、ミネラルの含まれちよーカロリーのないもんがえーわねー。カロリーがあんましあーと、そーほほどお腹が太んなりなさいつて大切な食事を

6〜8%ですじい。これを自分で作りなさいつたスポーツドリンクで補われーといけんわねー。買ーともつたいいけんわねー。

そーなーよーに、味もみながら、水に塩と砂糖や蜂蜜、もしくはダイエツトシユガーなんかを加えなさいるか、水1ℓに對して、好みの果物500g

お子さま方にはリンゴもいーわねー。 Q2・そーでは冷たい飲みもんと温かい飲みもんどつちが、スポーツの時にはいいかいねー？

①冷たい方②温かい方

冷たい飲みもんは、胃から腸に素早く移動しなさいけん早ーに吸収されてのどの渇きもおさまーわ

りなさいといけんわねー。 Q3・そーではビタミンB1が多く含まれちよーのは、次の中でどれかいねー？

①たらこ②白米③アンパン

ほかに豚肉、土用丑の日に食べるウナギ、アユ、大豆、玄米、小麦、落花生、そば、ゴマがあ