

実は夏に身体が受けている ストレス

7月を迎え、これまでのどんよりとした梅雨の気候により調子が悪いな、と感じていた方も、夏らしい晴れの日が増えてくる中で調子が良くなってきたように感じる方も多いのではないのでしょうか。

夏はストレスを感じる時期なことをご存知でしょうか

夏に浴びる紫外線がお肌の大敵ということは、皆さんご存知と思いますが、実はストレス性疲労を招く要因の1つに挙げられます。強い酸化作用を持つ紫外線は、自律神経細胞に大きなダメージを与えていると言われています。まさに、夏休みにプールや海で太陽を浴びた後にぐったりと疲れてしまうのもそれが原因です。このような、紫外線が人体に及ぼす影響を調べた調査では、7月が一番数値が高いことが分かっています。

夏のストレス=紫外線との付き合い方

まずは予防。紫外線を受けないようにするため、帽子・日傘・サングラスで防ぎましょう。また、紫外線を浴びた場合には、しっかりと回復するために、睡眠をきっちりととることも重要になります。睡眠中はストレスから解放され、身体は省エネモードで回復していきます。食事においては、ビタミンB₂を摂ることがおすすめ! ストレスを受けると、体内のビタミンB₂が大量に消費されるといわれています。レバー、納豆、玉子、うなぎなどに含まれるビタミンB₂は体内に蓄えておけない水溶性ビタミンですので、毎日の食事できちんと補うことをおすすめします。暑さ故に冷たいものばかりを食べたくなる時季ですが、身体のためにビタミンB₂も毎日補給して、紫外線のストレスに負けない身体作りをしていきましょう。



栄
養
講
座



<ビタミン B₂ の含まれる食材>

- ・レバー
- ・納豆
- ・玉子
- ・うなぎ
- ・アーモンド
- ・干しシイタケ など



夏バテ予防と体臭予防



夏バテ予防としてビタミンB群を豊富に含む動物性タンパク質の摂取を進められることが多いですが実は動物性のタンパク質と脂質は体内で分解されると腸内体臭や皮脂臭の原因物質となってしまいます。

そこで今回は、夏バテ予防もしつつ体臭予防もできる食事法をご紹介します。

①アルカリ性食品で消臭する

動物性タンパク質が体臭の原因物質へと分解されるのは体液が酸性状態にある場合です。そのため、体液を弱アルカリ性に保つ「アルカリ性食品」を同時に摂取して消臭することがポイントです。

アルカリ性食品の例：梅干、レモン、海藻（わかめ、めかぶ、もずく）など



②腸内環境を整える

腸内に悪玉菌が増えるとニオイ物質が便臭を強くするだけでなく、最終的に汗や皮脂臭として発散されます。そのため、以下の3つを摂取するのがオススメです。

- ・善玉菌（乳酸菌）を含むもの→発酵食品：味噌、納豆、ヨーグルト、キムチなど
- ・善玉菌のエサとなるもの→大豆、ごぼう、アスパラガス、玉ねぎ、ハチミツなど
- ・悪玉菌を吸着・排出するもの→食物繊維：芋類（さつまいも、こんにゃく）、きのこ、海藻類など

夏バテ予防に欠かせないビタミンB群を摂取しつつ体臭予防もぜひ意識してみてください♪また、今回ご紹介した体臭予防方法は夏場に限らずどの季節でも実践していただけます。

