

北病院

耳より情報



## 「夏バテ」予防

北病院病棟看護師  
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

7月は暑さが体にこたえる季節です。夏は汗でビタミンやミネラル、たんぱく質などが失われるほか、冷房の冷えで自律神経が乱れやすくなります。特にビタミンB1が不足すると、体に摂り込んだブドウ糖がエネルギーに変化せず、疲労物質の乳酸となってしまいます。

これらにより体調を崩すことを夏バテといいます。汗をかく時期はビタミンB1を含む食材を積極的に摂り、エネルギーの代謝をよくしましょう。

夏によく食べる枝豆の塩ゆではビタミンB1、ビタミンC、ミネラルを含んでいるのでこれからの季節にぴったりの食べ物です。ただし子どもの気管の太さはピーナッツくらいなので、小さな子どもに与える場合は丸呑みしないよう注意しましょう。

