

2018年9月吉日

健保だより28

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

真夏の暑さもようやくひと段落、朝晩はだいぶ涼しくなってきました、少しずつ秋の訪れを感じる様になりました。

本来の“夏バテ”とは夏の暑さによって体力が低下し、秋口に体調を崩すことを言いますので、皆さんも安心せずに、睡眠をたっぷりとって体調管理に心掛けて下さい。

でも実際に、暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など、夏バテの症状になった方も多かったのではないのでしょうか。

朝晩が涼しくなってきた“これで夏バテも解消出来るぞ！”何て思っていたのに、だるさや疲労感がある様な、まだまだ夏バテが続いている様に感じている方も多いのではないのでしょうか。

実はここ最近の夏バテは、猛暑のおかげで、あまりの急激な気温の変化に身体がついていけず、ストレスをため自律神経を乱したり、冷房で身体が冷えきってしまい、血の巡りが滞りがちになって起こっています。

それが、秋口になってからドッと疲れが出始め、だるさが取れず、疲労感や身体の不調として現れてきます。

また秋は、朝晩と日中の温度差が激しいため、風邪を引きやすく、身体も冷えやすいので体調を崩してしまいがちです。

夏の暑さを引きずったまま、薄着や冷たいモノを取り過ぎると、身体の表面は暑いのに、身体の中は冷えた状態となり、夏バテの解消どころか余計に体調を崩してしまう『秋バテ』になる人も増えています。

秋バテは、夏の間に溜めてしまった身体の冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓機能を麻痺させ、食欲不振やだるさ、めまいを引き起こします。

涼しくなっても『夏バテ』がよくならなかつたり、秋口になってから、急に不調が出てきたら『秋バテ』かも知れません。

主原因である“自律神経の乱れ（ストレス）”と“冷え（血の巡り）”をしっかりとケアしていくことが大切です。

【誰にでも手軽に取り組める簡単なお薦め対処法】

- ①38～40度のお風呂にゆっくり入る。
- ②ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べて腸内環境を整える。
- ③ネギ、しょうが、ニラ、カボチャなどの身体を温める食品を食べる。

睡眠や食生活など、生活リズムを整えることが一番大切、疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにも是非ともお試し下さい。

以 上

マメ知識 アイスクリーム ～食べるなら 100 円程度の商品がおすすめ！～

この時季になると食べたくなるのがアイスクリーム。気温が 30 度を超えると水分が多いかき氷の様な氷菓が、22～23 度になるとアイスクリームが売れ始めるそうです。

「アイスクリームは食べたいけど、太りたくないよ！」という希望を叶える方法が、なんと、“100 円程度の商品を選ぶ！”ということだそうです。

アイスクリームの味を決める大きなポイントは、砂糖の甘みと牛乳の乳脂肪です。含まれる乳脂肪が多いほど美味しいと感じる特徴がある様です。

ところが、乳脂肪が多いと甘みを感じにくくなるので、砂糖を多めに入れなければ美味しくならないという問題が発生、当然カロリーもアップしてしまいます。

また同時に乳脂肪は原料としては高めの為、値段にも反映されてしまいます。

つまり、アイスクリームは値段の高さに比例して、含まれる乳脂肪や砂糖などの甘味料の使用量が増え、その分太りやすくなってしまいます。

そこで、目安として 100 円程度のアイスクリームを選ぶのが、お財布に優しく、美味しく食べられるうえに、カロリーも抑えられて太りにくいとなる訳です。

とは言え、積み重なればそれなりのカロリーとなりますので、週 3 回くらいを目安に楽しんでみてはいかがでしょうか。

なかでも、味はバニラが一番おすすめです。バニラでもモナカやコーンがついていればカロリーはアップしてしまいます。

また、チョコレート味や抹茶味はカロリーが高めで、特に抹茶味は要注意です。もともと抹茶が持つ苦みを消す為、砂糖が多く使われています。

当然ながら、夜 10 時以降はお勧め出来ません。飲み会の最後にデザートとして出ることがありますが、遅い時間のアイスクリームはかなり太りやすいのでご注意ください。それでもどうしても食べたい時は、水分の多いシャーベット類を選びましょう。

不思議と無性に食べたくなるのが甘いものです。疲れてるのかな？ と我慢した結果、暴飲暴食をしてしまうこともありますよね。それは、タンパク質が足りていない可能性が高いです。

甘いものが食べたいときは、大豆製品や鶏のささ身などがおすすめです。また、ダイエットで甘いものを我慢し過ぎると余計に欲しくなってしまう傾向があります。

疲労やストレス解消の為に、きちんと息抜きする日を作ることも大事ですよ！

Point

- ① 100円程度の物を選ぶ
- ② 価格が高いアイスクリームを食べると太ってしまう
- ③ 夜遅い時間ならシャーベットにする
- ④ バニラ味がお勧め

「200kcal程度、
容量は150ml以下」
も目安の一つ



● 厚生省が決めている
アイスクリームの種類

	乳固形分	乳脂肪
アイスクリーム	15.0%以上	(8.0%以上)
アイスマルク	10.0%以上	(3.0%以上)
ラクトアイス	3.0%以上	
この他氷菓	乳固形分は少なく、ほとんど含まれない	

※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)