



良い汗 かけてますか？

暑い時期に気になるのが“汗”ですね。体がベタベタしたり、においが気になったりあまり良いイメージがありませんが、体温の調節など体にとって大切な働きがあります。又、汗にはかく環境や成分によって色々な種類があります。今年は“良い汗”をかいて夏を乗り切りましょう。



●汗にも色々

《温熱性発汗》

気温が高い時期、食後、運動時など体温の上昇を防ぐためにかく汗。



《精神性発汗》

緊張したときにかく、いわゆる“冷や汗”。主に手のひらや足の裏、わきの下などから分泌される。



《味覚性発汗》

辛いものを食べた時に神経が刺激されてかく汗。主に額や鼻から分泌される。



●“良い汗”かけてますか？

汗を分泌する“汗腺”には、血液中のミネラルをろ過する働きがあります。現代人は運動不足や冷房設備の普及により汗をかく機会が減り、汗腺の働きが弱まっていると言われています。汗腺の働きが弱まると、ベトベトした良くない汗をかくようになってしまいます。



“良い汗”

水に近いサラサラとした状態の汗。蒸発しやすいので、体温調節に役立ち、ニオイの原因になりにくい。

“良くない汗”

体に必要なミネラル分が汗に出てしまったベトベトとした汗。ミネラル分の多い汗は蒸発しにくく、体温調節がうまく行われにくいので熱中症の原因となることもある。ニオイ成分“アンモニア”を含むため、ニオイの強い汗になりやすい。



●“良い汗”をかくポイント

①水分をしっかりとる

起床時、食事中、食事と食事の間、風呂の前後、就寝前など適宜水分補給を行いましょ。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクなどミネラルの多い飲み物を選びましょ。

(夜間のトイレが気になる方は昼間多めに水分をとりましょ)



②体を冷やし過ぎない

室内では冷房だけではなく、扇風機やうちわなども活用し体を冷やし過ぎないようにしましょ。又、冷たいものの食べ過ぎは内臓を冷やし、体が疲れやすくなります。



③ウォーキングなど適度な運動

適度な運動を継続することで汗をかく習慣をつけることができます。



④バランスのよい食事をとる

暑いからといって口当たりの良いめん類やアイス類ばかりに偏らず、主食(ごはんなど)・主菜(肉や魚など)・副菜(野菜や海藻など)を揃えたお食事を摂りましょ。

肉類中心の食生活は、汗のにおいを強めることもありますので、魚・大豆製品など色々な主菜を選ぶようにしましょ。又、副菜は汗で失われるミネラルを多く含みますので、積極的にとりましょ。



⑤ぬるめのお風呂にゆったりつかる

入浴後はすぐに冷房で体を冷やさず、風通しのよい場所で過ごしましょ。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



夏にぴったり レモネードシロップ

材料(1瓶分)

- ・国産レモン…4個
- ・氷砂糖…レモンと同量
- ・煮沸した瓶…1瓶

お好みで水や炭酸水で割って飲みましょ

作り方

- ①レモンは皮をよく洗い、皮ごとスライスする。
- ②煮沸した瓶にレモンと氷砂糖を交互に重ねて入れ、常温で5時間ほどおく。
- ③レモンから十分に水分が出たら、冷蔵庫で保存し早めに使い切る。

レモンには疲労回復に役立つクエン酸が含まれています

