

No.251

## 腸内快覧板

7月 July 2021年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ  
福岡県福岡市東区松香台1-2-1  
TEL.092-674-4788 FAX 092-661-1051

## 夏バテは栄養バランスの乱れから

株式会社 健将ライフ  
代表取締役 箕浦将昭

いよいよ夏本番となりました。皆様におかれましてはご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さりありがとうございます。さて、これから暑さゆえに、夏バテになる人も増えてきます。夏バテから身を守るためにはどうすれば良いのでしょうか。

## 夏バテの原因は

発汗は皮膚温が 43 度～46 度になった時に皮膚の血管が拡張して起こります。逆に胃の血流量は減少します。その結果、胃液の分泌減少や胃の運動低下、冷たい物の摂り過ぎなどで胃の機能低下が起こります。

このようになると、食欲の減少だけでなく、消化力や殺菌力の低下で下痢や食中毒などを起こし、栄養不足、ひいては免疫力の低下に繋がります。

汗の成分はその 99.5%が水分ですが、残りはビタミンやミネラルです。ですから、汗をかくと水分補給と同時に、不足しがちなビタミンB群やナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラル補給も忘れてはいけません。なかでもビタミンB群の不足による老廃物や疲労物質の蓄積、冷房過多や睡眠不足からくる自律神経系の乱れなども手伝って、「夏バテ」となるのです。

## 夏バテ、免疫力低下を防ぐ生活習慣

## ①水分補給をしっかりと

普段でも毎日 2L の水分が身体から失われています。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。夏の時期は熱中症予防のためにも、こまめな水分補給は必要です。

スポーツドリンクなど糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費し、疲労感を招きやすくなるので、水や麦茶がよいでしょう。

ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄する利尿作用があり、水分補給にはなりません。とりわけ、年配者は、若い人に比べ 1～2 割、体の中の水分が少ないので、脱水で脳梗塞を起こしやすくなります。

夏場の脱水による高齢者死亡件数も 80 歳代をピークに急激に増えるようです。

## ②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風等に注意しながら体が冷え過ぎない様に工夫しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

## ③睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンの温度には注意して下さい。体の冷やし過ぎは体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

## ④3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でもバランスのとれた食事の内容に気を配らなければなりません。食欲がない方は栄養バランスの整ったサプリメントを利用しましょう。弊社のスーパーベジタブルはビタミン・ミネラルがしっかり含まれていますので、必要な方は大いに利用しましょう。

コロナはまだまだ猛威を振るっています。夏バテから免疫力が低下します。食中毒やコロナに負けない体になるためには免疫力を高める日頃のメンテナンスが最も重要です。まだまだ暑さは続きますので、ご自愛ください。





## 達磨の経済学



### お 盆

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

お釈迦様の弟子である目連尊者（もくれんそんじゃ）は神通（じんつう）第一と呼ばれた不思議な力を持っていました。  
ある時、亡くなった母親がどの世界に生まれ変わっているだろうと、神通力をもって透視しました。すると母親は、餓鬼（がき）という苦しみの世界で苦しんでいました。



「何とか母を救いたい。」目連尊者はお釈迦様に相談すると、「国中をまわり布教している僧たちが、雨季の間帰ってきて部屋に籠って修業する。その修行が明ける7月(8月)13日から15日までの三日間、修行僧に布施（ほどこし）をなさい。その功德により、母親と全ての餓鬼は救われるだろう。」と告げられました。

目連尊者はその通りに実行し、再び神通力によって見通すと、母親は極楽の世界に生まれ変わっていたのです。それ以来、毎年この7月13日または8月13日からの三日間は、盂蘭盆（うらぼん）といい、亡き人々に供物を献じ、冥福を祈るようになりました。これが御存知・・・お盆の由来である。

盂蘭盆とは、古代インドのサンスクリット語で「ウラバンナー」という言葉を漢字で表したものだ。ウラバンナーとは、逆さ吊りの苦しみという意味である。餓鬼の世界に落ちた苦しみを表す言葉と言えよう。

供養をする「お盆」という時期を指す言葉にしては、物騒な意味だなと昔から思っていた。だからお盆の説明の最後に付け加える。「盆」という字は、皿の上に分けると書く。里帰りした祖先と供物を分かち、心を分かち合っ  
合 掌

### 新・ミネラル栄養学 渡辺正雄著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏

どの必須ミネラルでも適量範囲の摂取が肝心で不足でも過剰でも健康は保てない。RDAを大きく下回る摂取が続くと潜在欠乏症となり、ストレスが追い打ちすると欠乏症へと進む。また適応範囲を大きく超えた摂取が続くと過剰障害として健康が失われる。特にミネラル類では安全摂取範囲の広いものと狭いミネラルがあることを注意しなければならない。入院手術時、事前に総合ビタミン・ミネラル剤を投与して生存率を高めた、免疫を支える栄養の重要性を実行すべきである。



- ① 過剰摂取を続けるとその他のミネラル類の吸収・代謝を妨げ、その不足、欠乏を招く拮抗作用がある。
- ② 必須ミネラル類は栄養要求量に沿ってバランスよく摂取すれば協力作用を発揮してよく健康保持の役目を果たす。
- ③ 健康維持の場合にはかなりの適量範囲があるので神経質になることはない。
- ④ 治療に際しては体内での不足を解消して正常代謝を取り戻すまでプロフェッショナルの管理指導が必要である。

カルシウムの増量摂取が推奨されているが食生活でマグネシウムや微量ミネラル類とのバランス摂取が伴わないとその不足・欠乏により健康障害を招く心配もある。

陰イオン系と陽イオン系ではその吸収挙動に大きな相違がある。中性またはアニオン系のミネラル類は濃度差依存の受動吸収が可能であり、ミネラル間の相互作用もそう大きく吸収性を支配しない。カチオン系のミネラル類については食生活の個人差によって吸収性も変動しやすい。エネルギーの消費を伴う能動吸収が必要で、代謝全般にわたって生体恒常性のコントロールを受けている。  
摂取ミネラルの化学形態、ミネラル間の相互作用、食事内容によってその生体利用性が大きく支配される。

