

Handada

2020 OCTOBER

2020年10月1日発行
(毎月1回26日発売)
通巻53号



総理 安倍は反中に舵を!

堤 堯
久保 紘之

体験した売国野党の内幕

鷺尾 英一郎

総力大特集

習近平に反撃せよ!

習近平に都合が良すぎる武漢ウイルス

林 建良
台湾人医師

ファーウェイ、Zoom、TikTok

山崎 文明

核より怖い中国のサイバー兵器

島田 洋一

ポンペオ+米高官3演説の破壊力

トランプ大統領が迫る「究極の二択」

長谷川 幸洋

自制が利かない「手負いの龍」習近平

湯浅 博

国際社会を操る「世界赤化戦略」

遠藤 誉

李登輝 元台湾総統 追悼特集

金美齡、
柚原正敬ほか

まだ懲りない、バカの「クラスター」玉川徹

藤原 かずえ

10 朝日が目の敵にする

産業遺産
情報センター

加藤 康子

◎緑・赤・黄の主な食品

ほうれん草、
オクラ、
ピーマン、
ブロッコリー

トマト、
スイカ、
ピンクグレープ
フルーツ、
鮭の身、
エビやカニの殻、
イクラ

トウモロコシ、
鶏卵、
緑黄色野菜、
玉ねぎの皮、
ミカン

※監修・望月理恵子さん

なったりめまいにつながります。胃腸の働きも低下し、食欲不振や下痢に傾きやすい。汗をかいた時は、室温でスポーツドリンクや経口補水液のようなものを飲んだほうが吸収が良く、胃腸の負担にならずにむくまないで、それらの症状を起こすことが減ります」(渡辺医師)

ただしそれらは塩分や糖分が高いため、一日一本程度にとどめたい。

赤・黄・緑で免疫力向上

夏バテからの回復のポイントは抗酸化作用の強い野菜や果物だ。夏に発汗で失われたビタミン類などを補給し、紫外線や気温差によって受けた酸化ストレスから体調を上向きにさせる働きがある。抗酸化物質にはさまざまな種類があるが、健康検定協会理事長で、管理栄養士の望月理恵子さんによると「赤色、緑色、黄色の食べものを取ると覚えるといい」そう。表にまとめた。

「赤色の人参^{じんじん}、トマト、パブリカなどに含まれるリコピンやビタミンA(βカロテン)に抗酸化作用があります。鮭やイクラにはアスタキサンチンが含まれ、βカロテン以上の強力な抗酸化作用を持ちます。緑色の食

べ物はβカロテンのほかビタミンCも含み、免疫力向上、ストレス緩和など多くの働きを持ちます。ブロッコリーやレモン、いちごなどの野菜や果物にもビタミンCが豊富ですね」

同じ種類の野菜や果物でも濃い色ほど多くの成分が含まれているため、食材を選ぶ時に気をつけよう。

そして抗酸化物質とともにもう一つ、体の回復に重要なものがタンパク質だ。特に食欲不振でそうめんなど炭水化物中心の食生活だった人は不足している可能性が高い。タンパク質は体の組織を作って修復する大切な原料。コンビニで売っているサラダチキンなどで積極的に取りたい。

さいえりこ

一九七八年生まれ。週刊誌「サンデー毎日」の記者を経て、二〇一八年よりフリーランスに。二〇二〇年、調理師免許取得。著書に「週刊文春 老けない最強食」「週刊文春 温かい家は寿命を延ばす」(ともに文春ムック)、「救急車が来なくなる日」(NHK出版 など)。

毎日
健やか

暮らしの
救急箱

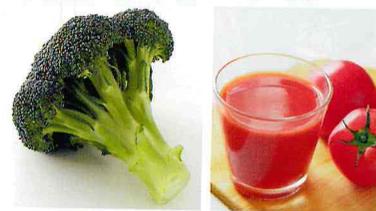
残暑が厳しい時期、気温とともに湿度も高いため「夏バテ」に陥りやすい。発熱体である人は、熱を常に外に捨てる必要があるが、皮膚温三三・六度より外気温が高くなってしまうと、汗と一緒に蒸発させる形でしか熱を捨てられない。高温な上に多湿であれば、汗による水分放散さえも難しくなり、それが長期間続くことで体温調節をコントロールしている自律神経に負担がかかってしま

第九回

気力の喪失、食欲不振、イライラ……
なぜ「夏バテ」が起きるのか

ジャーナリスト

笹井恵里子



うのだ。

横浜薬科大学特別招聘教授の渡辺賢治医師(修琴堂大塚医院)が、さらなる夏バテ要因について解説する。

「冷房により自律神経が乱れ、イライラ感やのぼせが起きたり、汗もうまくかけなくなりやす。夏の強い紫外線も体には大きな負担。紫外線を浴びて生じる活性酸素が細胞を傷つけると、傷ついた細胞から老廃物が発生し、脳に疲労信号が送られます。夏特有の「げだるさ」の原因です」

渡辺医師は、病気になる一歩手前の不調(「未病」)を自分で治す策を新著『未病図鑑』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)に記した。そこには「夏に水分摂取は重要だが、氷の入った飲み物を飲みすぎではいけない」とある。

「冷たい飲み物はごくごく飲めるので、つい水分を取り過ぎて頭が重く