

夏を**楽**しく

乗り切ろう

本格的に夏が始まります。
あなたは、心も体も
夏を楽しく乗り切る
準備はできていますか。

✓ 普段の生活から 夏バテの原因を探る

「どうしてチェック項目の行動を取ってはいけないの」と疑問に感じている人はいませんか。

✓ 食事

火をあまり使わずに、あっさりしていて、のどごしの良いそうめんやうどんを作って食べただけでは、炭水化物(糖質)が中心となり、たんぱく質、ミネラルやビタミンが不足してしまいます。偏った食事は体調を崩す原因となります。

✓ その他

運動不足や不規則な生活も体調を崩す原因になります。

✓ エアコンの部屋

人は体温を調整しようと血管を開いたり汗を出したりします。そのため、部屋の外と中の気温差が大きい場所を何度も行き来すると、交感・副交感神経系のバランスが崩れ、自律神経失調症になることもあるのです。この乱れが夏バテの原因になります。

✓ 飲み物

糖分を多く含むジュースや炭酸飲料を取り過ぎると、ビタミンB1を多く消費してしまうので、体内の乳酸が増え体が疲労します。さらに、糖分でお腹が満たされ栄養が偏りがちです。また、ビールなどのアルコールは利尿効果があり、多くの水分が体内から奪われます。冷たい飲み物は内臓を冷やし、消化・吸収の機能を低下させてしまいます。

今すぐ チェック

- エアコンの部屋にいることが多い
- 冷たいジュース、炭酸飲料やビールをよく飲む
- 食欲がわからない
- 夜遅くまで起きている
- 運動はしないで部屋でだらだら過ごす
- 暑いので火を使わない料理をする
- 食事はあっさりしたものや、のどごしのいいものだけ食べてしまう

✓が多いほど、夏バテに注意が必要です

これから夏本番です。その前に、暑さに負けて「体がだるい」「食欲がわかない」という症状の人はいませんか。その人は、もしかしたら「夏バテ」になっているのかもしれない。暑い時期になるとよく耳にするようになる「夏バテ」。その原因は▽暑さで消化機能が低下して食欲がなくなる▽汗をかくことにより体内の水分やミネラルのバランスが悪くなる▽体温を調整する自律神

経のリズムが乱れるといったことが挙げられます。夏バテになると、さまざまな体の不調が生じるようになります。主な症状は▽体の疲労感やだるさがある▽気分が乗らなかつたり、イライラしたりする▽立ちくらみや目まいが起きるなどです。暑さをしのぐための何げない行動が、逆に夏バテを引き起こしているかもしれません。この機会に、普段の生活を見直してみましよう。

夏バテの 原因を知る 1

気象庁の発表によると、8月の愛媛県の気温は「平年並みか高い」という予想で、これから暑い日が続くと考えられます。

その中で、上のチェック項目に書かれている生活をしている人はいませんか。そのような生活を続けていると、夏バテになってしまうかもしれません。

まずは、夏バテの原因を知り、今の自分の生活を振り返ってみましよう。

✓ CHECK

夏バテ型事故に気を付けよう

毎年、夏の季節(7~9月)には、国道56号や378号を中心に、居眠りによる正面衝突事故が発生しています。

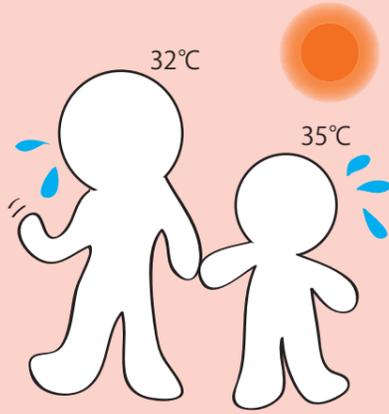
昼食後や夕方時間帯は、暑さで集中力が低下し、睡眠不足や疲れから居眠りしやすくなります。

車を運転するときは、緊張感を持って運転して、居眠りによる正面衝突事故などの「夏バテ型事故」を防止しましょう。

伊予警察署交通課 ☎982-0110

+ プラス1

小さな子どもへの配慮



晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。そのため、身長が低い幼児は、大人以上に暑い環境にいます。幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、大人よりも注意が必要です。大人が見守り、水分を補給するようにしましょう。

参考：環境省リーフレット

運動も、その習慣がない人も無理のない範囲で体を動かすことが大切です。体調に合わせて、涼しい時間帯を選び、ウォーキングするなど少しでも体を動かすようにしましょう。また、ストレッチも体の血流を良くするので効果的です。

朝日を浴びながらウォーキング



✓ 水分補給

のどが渇く前に、意識的に水分を補給しましょう。飲むものは、カロリーのない水や麦茶がいいでしょう。ただし、汗をかいていると塩分が不足しているので、市販のスポーツドリンクを2〜3倍に薄めて飲むのも効果的です。お茶だとカロリーがないから大丈夫だと考える人も多いかもしれませんが、お茶も種類によってカフェインの量が異なります。カフェインには利尿作用があり、脱水につながる可能性があります。夏場の水分補給を考えると、麦茶がカフェインも少なく、血流を促進する効果もあるので、おすすめです。

INTERVIEW



曾根香織さん 輝ちゃん
=徳丸=

スポーツ飲料は飲み過ぎるといけないと聞いたので、お茶メインで水分を取るようにしています。あとは、首にぬれタオルを巻くようにしています。

✓ 生活習慣

28ページの包括支援センターからのお知らせ「夏の過ごし方」を併せてチェックしよう。
▶エアコンの活用法
▶入浴法

このような人は
夏バテに
特に気を付けよう

+ プラス1

- ▼肥満傾向の人 重い体を動かすのでより多くの熱が発生する上に、皮下脂肪が多いため体の熱を逃しにくい。
- ▼体力・持久力の低い人 暑さに弱い傾向があるため。
- ▼運動習慣のない人 自分の体の状態が分かっていないため、体に負担をかけすぎると無理をしがちであるため。
- ▼体調が悪い人 体温を調整する機能が低下しているため。
- ▼持病のある人 糖尿病、高血圧症、心臓の病気の人などは、暑さに対応が難しいため。

✓ 食事

暑さで食欲がなくても食事を抜かないようにしましょう。できるだけ一定の時間に、1日3食取ることが大切です。また、食事は▽豚肉、うなぎや枝豆などビタミンB1が補給できるものを食べて体の調子を整える▽野菜や果物などで水分やミネラルを補給する▽香辛料などで食欲を増進させる▽冷たいものを取り過ぎて胃腸を冷やし過ぎないようにすることがポイントです。その他にも、梅干しやレモンなどクエン酸が含まれた食材は、新陳代謝を良くして体を楽にしてくれます。また、暑さでストレスがたまりビタミンCが多く消費されているので、トマト、ゴーヤやピーマンなどを食べて補いましょう。



+ プラス1

みんなでおいしく
夏バテを防止する
松前幼稚園
カレーパーティー

7月2日、松前幼稚園で恒例のカレーパーティーが開かれ、園児、保護者や地域の人数約180人が参加しました。香辛料の入っているカレーにビタミンが豊富なトマトが入ったサラダなど、夏バテ防止にはぴったりのメニュー。その食材も、ジャガイモや玉ねぎは自分たちで育てたもので、他の食材も自分たちで買いに行きました。さらに調理も、お父さんお母さんと一緒に洗ったり切ったり、婦人会の皆さんの力も借りて行いました。こうして、自分たちの手で作ったカレーをみんなで楽しく食べると、おいしさも増します。多くの人がおかわりをしてお腹いっぱい食べて、みんなでお夏バテを撃退しました。

材料を切る園児とその保護者たち



出来上がったカレー



玉ネギの皮をむく園児

夏バテを 防止しよう

2

INTERVIEW



亀井春美さん 美咲ちゃん
=宗意原=

春美さん「話したことがない人とも話せて、楽しく食べることができました。ランチに行つたみたいでした」

美咲ちゃん「お母さんと野菜の皮を切つて面白かつたし、カレーもおいしくてたくさん食べました」

月～土 **ホッケー教室**
(松前公園)

えひめ国体で松前町が会場となるホッケー。興味のある人はいませんか。暑い夏に、みんなで熱くなることができる競技です。初心者でも丁寧に指導します。
月～金：16時～18時、土：9時～12時

☎ 社会教育課社会体育係 ☎ 985-4138



8/6(水) **夏の夜の
こわいおはなしかい**
17時30分～

月に1回、文化センターで開催される「おはなしかい」の特別版。小学生から大人まで楽しめる内容になっています。

暑い夏の夜にこわい話を聞いて、心も涼しくなりませんか。

☎ 松前町ふるさとライブラリー ☎ 985-4140

8/23(土) **子ども環境学園
オープンキャンパス**
9時30分～

子ども環境学園を体験してもらうため、一般の人でも参加できる学習会を文化センターで開催します。

当日は、松前町から排出されたプラスチック類をリサイクルしている(株)広島リサイクルセンターから講師を招き、間違えやすいプラスチック類の分別の仕方やリサイクル品を活用した商品の紹介などを行います。

先着50人には、ペットボトルのキャップをためることができる「キャップのおうち」をプレゼントします。この夏、ごみのことを学び、地球にやさしく過ごしませんか。

☎ 町民課ごみ対策係 ☎ 985-4117

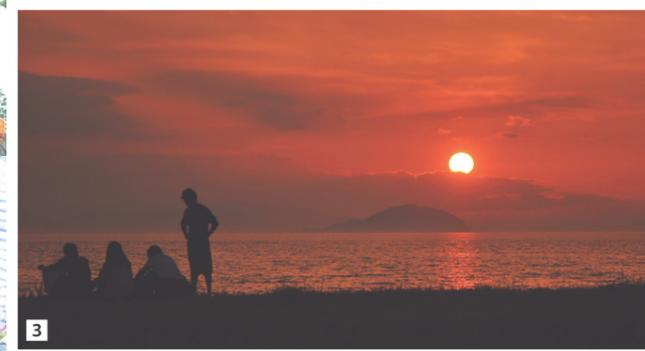


④環境学園の様子 ⑤キャップのおうち。廃プラスチックのリサイクル品を原料として作られている

夏を**楽しく**
乗り切ろう

3

夏バテの原因を知り、それを防ぐ方法を学んだ後は、みんなで楽しく出掛けませんか。暑い夏、楽しく乗り切りましょう。ここでは、松前町でのスポットやイベントなどの一部を紹介します。



どこで夏を**楽しみ**ますか

1 松前公園

役場の北側にある公園。夏には、敷地内にある小さな池に入って水浴びする子どもたちの姿も見られます。

2 ひまわり畑 (中川原)

町の花である「ひまわり」。ひよこたん池公園の南側では、太陽に向かってたくさんのひまわりが咲き誇ります。

3 塩屋海岸

夏の夕方、塩屋海岸では夕日がとてもきれいに見えます。涼しくなった夕方、みんなで散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。

4 灯籠流し (大間)

盂蘭盆の夜、有明泉では伝統行事の灯籠流しが行われます。家族みんなの健康を願った灯籠が、幻想的な雰囲気醸し出します。※今年の予定 8月25日(土) 19時～

お詫びと訂正：広報まさき7月号「まさきに知って伝えよう 松前の小魚珍味」4ページの100グラムあたりのカルシウム含有量のグラフに誤りがありました(横軸の単位誤り)。深くお詫びし、訂正いたします。
正)いりこ：2200ミリグラム、しらす：520ミリグラム、ヨーグルト：120ミリグラム、牛乳：110ミリグラム
誤)いりこ：2200グラム、しらす：520グラム、ヨーグルト120グラム、牛乳：110グラム