

## タイプ② のぼせ、口が渇く、手足がほてる、イライラ、頭痛

### 身体の状態

汗で体内の水分やミネラルを大量に失い、「水」の不足で脱水症状に近い状態を起こしている。

こんなときは!

体に余分な熱がこもっているため、潤いを補いましょう!

**おすすめ食材** 体のほてりをしずめ、潤いを補充する食材を

肉・魚介	豚肉、鴨肉、あさり、牡蠣、しじみ、はまぐり、ほたて、太刀魚
芋類	山芋
豆類	豆腐、豆乳
乳・卵	牛乳、うずら卵、鶏卵
野菜	アスパラガス、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、セロリ、とうがん、トマト、苦瓜、白菜、蓮根
果物	梨、すいか、バナナ、メロン、りんご、レモン
穀類	大麦、黒米
お茶	ほうじ茶、ミント茶、緑茶
その他	松の実、くこの実、ごま、はちみつ

### ライフスタイル

- 睡眠を十分にとる。眠れなくても身体を横にして休める。
- 通気性の良い服を選び、炎天下に出る時は、日傘や帽子等を使い水分をこまめに摂る。

### トマト冷奴

手軽で、さっぱりした味!

#### 材料 (1人分)

- 豆腐……………150g
  - トマト……………50g(1/4個)
  - 青じそ……………2枚
  - セロリ……………10g(5cm程度)
- [A] ●ぼん酢……………小さじ2  
●ごま油……………小さじ1/2  
●すりごま……………小さじ1

#### 作り方

- ① トマトは、1cmの角切り、青じそは千切り、セロリは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに[A]を入れて混ぜ、①と合わせる。
- ③ 水を切った豆腐に②を乗せる。



### 避けたいもの

体に熱をもつような唐辛子、こしょう等の香辛料や、にんにく、生姜などの薬味は控えめに。

## タイプ③ 消化不良、腹痛、軟便や下痢、むくみ、倦怠感

### 身体の状態

冷たい物の摂り過ぎ、長時間の冷房等で胃腸機能が低下し、水分の代謝も悪く、むくんでいる。

こんなときは!

水分代謝を促し、余分な水分を排出しましょう!

**おすすめ食材** 利水・利尿作用のある食材を

肉・魚介	鴨肉、あさり、しじみ、くらげ、ほたて、すずき、鯛
芋類	里いも
豆類	小豆、枝豆、そら豆、大豆、豆腐、緑豆春雨
野菜	アスパラガス、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、とうもろこし、なす、レタス、きのこ類
果物	すいか、ぶどう、バナナ、メロン
海藻	青のり、昆布、ところん、わかめ
穀類	大麦、はと麦
お茶	緑茶、紅茶、ウーロン茶、プーアル茶
その他	山椒、とうがらし

### ライフスタイル

- 冷房下で冷えやすい首や腰、足首はしっかりガードして、体の冷えを防ぐ。
- なるべく長めにゆっくり入浴する。(38~40度のお湯に約20分浸かるのがおすすめ)
- 睡眠を十分にとる。
- 体力を消耗しない程度に、ウォーキング等の適度な運動で、発汗を促す。

### 簡単!レンジでアクアパッツァ

余分な水分排出に、とくにあさはりおすすめ!

#### 材料 (2人分)

- あさり……………約10粒
- 鯛……………2切れ(今回は刺身用の鯛100gを使用)
- ミニトマト……………6個
- アスパラガス……………3本
- にんにく……………1片
- 塩・こしょう……………適量
- 白ワイン(又は酒) ……大さじ2
- オリーブ油……………大さじ1

#### 作り方

- ① あさはりは砂抜きをする。
- ② ミニトマトは半分、アスパラガスは3等分、にんにくは薄切りにする。
- ③ 鯛は塩こしょうを適量ふっておく。
- ④ 耐熱容器に、①②③と白ワイン、オリーブ油、水(大さじ2)を入れてラップをかけ、レンジ600Wで4~5分加熱し、塩・こしょうで味を調える。



### 避けたいもの

アイスクリームや冷たい飲み物等は、体を冷やし胃腸機能をより悪化させるため、なるべく温かいものに。



夏バテのおすすめ食材には、たしかに夏が旬の野菜や果物が多いわね。旬の食材って、その季節を乗り切るために大切なのね。

### お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。