



## 脳梗塞を防ぐ

脳卒中に注意が必要なのは、冬だけではありません。夏にも起こることが多いのです。なかでも脳梗塞は脳の血管が詰まって起こる病気ですが、夏に詰まることが多いのです。なぜ、夏に詰まりやすいのでしょうか。それはまず、脱水による体内の水分不足が挙げられます。気温が高いと汗をたくさんかきます。そのため体から水分が失われ、脱水状態になって血流が悪くなり、血栓ができやすくなるのです。それに夏の脳梗塞は、夜間に多く発生します。これは、就寝中に脱水が起こりやすいことや、夜間は血圧が下がることと関係しています。



予防対策としては、まず脱水状態にならないように、小まめに水分を摂取することで。夏は食欲が落ちて、食べ物からの水分も減りやすい傾向があります。さらにお年寄りは、脱水状態になっても喉の渴きを感じにくくなっています。従って定期的に水分を補給するようにした方が安全です。日本酒やビールなどアルコールは利尿作用があるため、脱水がひどくなります。寝る前に大量のお酒を飲むのは危険です。

夜間トイレに起きないようにするために、寝る前に水分を取るのを我慢する人がいますが、これはかえって危険です。睡眠中は汗をかく上に、水分が取れないために、脱水が促進します。夜間の脳梗塞発作を予防するには、寝る前にコップ一杯の水かお茶を飲むようにするのが良いでしょう。風邪などの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり、脳梗塞が起こりやすくなります。夏風邪を防ぐことも、脳梗塞を予防する対策の一つといえます。

## お弁当のバランスの取り方

だんだんと涼しくなり、夏場は控えていたお弁当作りを再開する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。午後からの大切なエネルギー源となるので、しっかりとバランスを取りたいものです。今回はお弁当作りで注意したい点をご紹介します。

まずはご飯とおかずの割合を6・4にすること。ついっただいおかずたっぷりになりがちですが、しっかりとご飯がないと腹持ちが悪くなってしまいます。ご飯は胚芽米や雑穀ご飯にして、質を良くすると、食物繊維やミネラル・ビタミンも補給され代謝も良くなります。また、お弁当の定番・梅干しを入れれば抗菌作用も加わり、さらにクエン酸で疲労回復の効果も期待できます。しっかりとご飯を入れたら次はおかず。まずは主菜となる肉・魚・卵・豆製品がメインとなるおかずを用意しましょう。これらでタンパク質は補給され、肌や髪、血液などが作られます。

そして、野菜やきのこ、海藻、芋類のサブおかずを用意します。おかずはたくさん用意しなくてもよいですが主菜

よりも副菜を多めに入れるとバランスを取りやすくなります。最後に気を付けたいのは色合いです。赤、緑、黄、白、黒(茶)の5色を満遍なく入れるようにしましょう。こうすることで栄養のバランスが自然と整いやすくなる他、お弁当のふたを開けたときに「おいしそう!」と感じます。消化はおいしそうと感じるところから始まります。唾液が分泌され、胃腸も受け入れる準備を始めることで消化吸収を促してくれるのです。

ついつい「おにぎりだけ」や「肉がメイン」となると単色になりがちに。ミニトマトやゆでたブロッコリーは定番ですが、簡単に野菜がプラスできるアイデアです。彩りも考慮して栄養満点のお弁当作りを心掛けてください。

