

夏本番

ナトリウムだけじゃない!?

汗とともに失われるミネラルとは

「夏はミネラルが不足するので、塩分をとったほうがいい」というのは一般的に知られていますが、ナトリウム以外にもさまざまなミネラルが汗と共に失われていることはご存じでしたか？

ミネラル不足が続くと、神経や筋肉の機能低下やエネルギー代謝の乱れに繋がります。たくさん汗をかく夏は特に注意が必要で、なんとなくだるい・疲れやすいといった夏バテの症状も、ミネラル不足が原因の一つとして考えられます。今回は暑い夏に不足しがちなミネラルを摂るポイントをお教えます。

ナトリウムと一緒に摂りたいミネラル

カリウムはナトリウムの摂り過ぎによる血圧上昇を抑える働きがあり、カリウムを十分に摂ることで血圧を適正に維持できることも確かめられています。高血圧対策として塩分摂取量だけに気にするのではなく、カリウムを十分に摂れているかも意識してみるとよいでしょう。

野菜や果物、海藻類、大豆など植物性食品類がカリウムを多く含んでいます。煮炊きするとカリウムは煮汁へ漏れ出てしまいますので、野菜ジュースにしたり、スープのように煮汁ごと食べられる調理法を工夫したりしましょう。

カリウム補給のコツ

体内で塩分(ナトリウム)とバランスをとって働いているのがカリウムです。汗で失われた塩分を補給するとき、一緒にカリウムも補給することを心がけましょう。カリウムはストレスがかかると体内から失われやすい性質があり、不足すると疲労感が強くなり、便秘や不整脈なども起こりやすくなります。

夏は特に注意「こむら返り」

冷房による下半身の冷えや汗などによる脱水、運動不足の人が普段使わない筋肉を使ったときなどには、カリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルのバランスが乱れ、こむら返りが起きやすくなります。また妊娠中、糖尿病、肝硬変、腎不全などを患う人にも起きることがあります。

【要注意】

- 夜、寝汗をかきながらエアコンをつけて薄着で眠る。
- オフィスで一日仕事をして、帰りにお酒を飲んで疲れて眠る。
- テマパークやゴルフでたくさん歩き、汗もかき、疲れて眠る。



汗から出ていく3大ミネラル

Zn
亜鉛

亜鉛は、200を超える酵素の構成成分で、DNAやタンパク質の合成やエネルギーの産生など重要な働きに関係しています。食材では、牡蠣、豚レバーに多く含まれます。おすすめは「お米」です。糖質制限やパン食の人は不足しやすくなるので注意が必要です。

亜鉛が欠乏すると…

- 疲れやすい
- 暗がりによく見えない
- 味覚や臭覚が低下する
- ニキビがしやすい
- 食欲不振
- 皮膚炎、傷の治りが遅れる

Mg
マグネシウム

マグネシウムが欠乏すると…

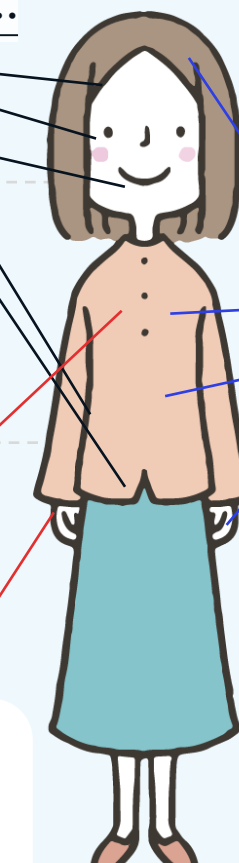
- 疲れやすい、精神的に混乱、不眠、不安感無関心、学習能力低下、記憶力低下
- 頻脈・不整脈
- 食欲不振
- 筋肉が震え・けいれんする

Fe
鉄

鉄が欠乏すると…

- 疲れやすい、イライラ
- スタミナがない、ゆううつ
- 神経過敏、注意力散漫
- 子供の学習能力低下
- 落ち着きがなく注意力低下
- 寒さに弱い

鉄は、エネルギーを作るために必要な酸素を全身に供給しています。汗を大量にかく夏は特に貧血になりやすく、酸素不足による夏バテや動悸・息切れが起こりやすくなります。



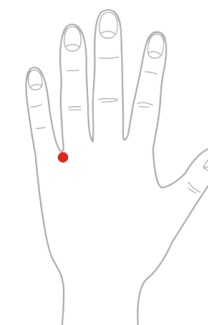
マグネシウムには筋肉をゆるめる働きがあり、疲労回復や便秘・高血圧予防など様々な効用が期待できます。食材では、にがりや青菜などにマグネシウムが多く含まれています。おすすめは「天然塩」。美味しく簡単にミネラルが補給できます!

身体には「汗を抑えるツボ」があります。汗をかくのは正常な生理的現象ですが、急なほてりや発汗が気になる場合はツボを押して対策してみてください。

液門 (えきもん)

手の甲側で、薬指と小指の水かき部分の際

体内の水分代謝を調整し体内の熱を冷ますツボ。とくに顔面部の汗やほてりに効果的です。また、副交感神経を働かせる作用があり、イライラの解消などにもおすすめです。



薬剤師・宮野訓夫