

# 今日も1日お元気で!

## 「素敵なかからだ」作りませんか

ヘルシーオフィス フー

代表 徳田 泰子

<http://foo-df.com>

★Vol.139



### 体 感 温 度

～体感温度を快適に!～

#### ★ 気温と体感温度の違い

今夏は、猛暑が続きテレビでも気温に関するニュースが大きく取り上げられています。例年と違う点は「命に関わる暑さ」の危険性を呼び掛けています。連日放送される日本各地の気温が35度を超えても驚かなくなってきました。人の体温は約36度。気温が人の体温を超える異常な状況を乗り切るためにさまざまな工夫が必要となります。

##### ① 食べ物はからだの活動燃料です

私たちは、食事によって必要な栄養をからだに取り込み、水分を必要量補給し体温調節を行っています。取り込んだ栄養は、からだの一部となり、からだを動かすための原料となります。からだを動かすためには、食べたものを熱に変えて放出する必要があります。

このように体温調節と栄養摂取は、とても重要な関係があるのです。

##### ② 体感温度って?

人の温度感覚は、気温や湿度の高低により皮膚面の汗が蒸発し(汗をかくこと)、皮膚面の熱が放出することで感じています。つまり体感温度は、私たちが、からだで感じた温度で「気温」とは違い個人差があります。

#### ★ 体感温度と快適さ

暑いからと、温度を下げた室内に長時間いると、腹痛や冷えなど冷房病の要因となり、疲れがたまってしまう。体感温度は、湿度が下がれば、同じ温度(室温)でも、カラリとしていて快適に過ごすことができます。夏は湿度が高く、気温も高いため蒸し暑さを感じ除湿で快適さを求めることがあります。

#### ★ 室内温度と体感温度

エアコンは、冷房であっても空気を乾燥させるため室内温度とともに湿度管理にもご注意ください。夏期は、室内温度は25～28℃(快適温度には個人差があります)を、湿度は60%を切ることを目安とし、ご自身の体調や諸条件に合わせた「適度な湿度」が健康管理の面からはとても大切になります。

#### ★ 外出と熱中症にもご注意を!

体温が気温よりも高ければ、皮膚から熱を放出して、体温を一定に保とうとします。夏の暑い日など、気温が高くなると、汗をかいても熱をうまく放出できなくなり、湿度が高くなると汗をうまく蒸発させて体温調節することが難しくなります。熱中症は、このように体温調整ができなくなることによって起こる機能障害をいいます。

高温の日中は、外出をできるだけ避けるようにしましょう。外出する場合は右記の点にご注意ください。

1. 直射日光を避け、帽子や日傘を活用するなど。
2. こまめな水分補給。
3. 冷たい手ぬぐいやタオルで首などを冷やす。

熱中症は、室内だから安心ということはありません。外出と同様に適温と水分補給を心がけてお過ごしください。また、体感温度には個人差があります。温度計が示す数字だけでなく、自分たちの過ごしやすい温度設定が重要となります。

## 水ナスのお浸し 和風ジュレ添え

甘くやわらかい水ナス。  
からだを冷やす効果があるといわれています。



### 材 料 2人分

水ナス	1/2個	(ジュレ)	
塩	少々	麵つゆ	大さじ2
青じそ	2枚	水	60cc
みょうが	1/2本	アガー (ゼリーのもと)	小さじ1・1/2
かつおだし	300cc		
(薄めの麵つゆでもよい)			

### 作り方

- ① 水ナスは、食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。水から上げて塩を振りしばらくなじませてから、かつおだしに1時間ほど浸け冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋にアガーと水を入れて弱火にかけて溶かし、麵つゆを加えてゼリー状にする。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ③ 青じそ、みょうがは千切りにする。
- ④ 水ナスを器に盛り付け、ジュレと薬味を添える。