

琉球大学学術リポジトリ

夏負けから回復するには

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20991

夏負けから回復するには

沖縄の夏は長く、しかも、高温多湿型なので、残暑のきびしい9月の終り頃迄には、大抵の人が「夏負け」又は「夏やせ」で参ってしまいます。

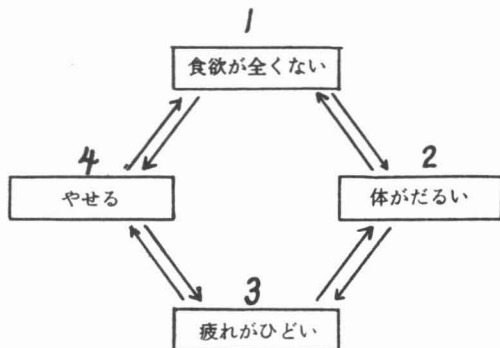
しかも、四季の変化がはっきりしない沖縄では10月になっても「夏負け」からぬけきれず、ダラダラしているうちに、いつの間にか疲労が蓄積されて思いがけない病気を招くこともあります。そこで、今月は一日も早く「夏負け」から回復し、スタミナ充分な体力をとりもどすには、どうしたらよいかを考えてみましょう。

夏負けとは

私共のからだは四季を問わず絶えず一定の体温を保っています。気温のひくい冬には冷たさを皮膚で感じると脳が刺激されて、すぐに体温調節がなされます。それで自然にからだは緊張します。

逆に暑くなると脳への刺激は少なく、ただ汗をかくだけで体温調節がなされますので、からだはダラッと弛緩してしまいます。

一方、食欲は、私共の脳にある食欲中枢によって調節されているわけですが、この食欲中枢は温度に対して敏感で、食欲を促す摂食中枢は暑さでは抑制され、冷たさでは刺激されるといわれています。そこで、暑い夏が続くと、「食欲が全くない」「体がだるい」「疲れがひどい」結果として「やせてしまう」という図のような悪循環にはまり込んでしまいます。これを私共は「夏負け」又は「夏やせ」とよんでいます。



そこで夏負けから回復するには、図の1.2.3.4.の状態のうち何れかでその状態にうち勝ち、矢印を絶ってしまい悪循環からぬけ出すことです。

それにはまず、疲労に強いからだをつくることです。

疲労に強いからだをつくるには

1. 適切な栄養

疲労に強い体質をつくるためには、何ととっても「適切な栄養」が基礎となります。暑いからといって冷たいお茶での「お茶づけ」や「ひやむぎ」「冷たい飲物」等糖質に片寄った食事は絶体に禁物です。むしろ糖質を減らして、高たんぱく質、高脂肪の方がいいのです。昔から沖縄では、「夏には油物（アンドン）を多く摂取し、勢力（クンチ）をつけなければならぬ」として脂肉（アンドン）が重宝がられていたということですが、高たんぱく質、高脂肪が「夏負け」をふっ飛ばす食事療法としては最も大切だといえます。しかし、同時に、ビタミン類、特にビタミンB1、ビタミンCの摂取に気をつけなければなりません。沖縄で夏期に出廻る野菜といえば殆んどが、瓜類です。つまり毎日いただく野菜が、瓜類のみに片寄ってしまうと、重さの上からは野菜の摂取量が多いように思えても、実際の栄養摂取量はとてもひくい結果となることがありますので、ビタミンの補給上、野菜の選び方には気をくばりましょう。

又、あせをかく人の場合には、食塩の摂取を忘れてはなりません。体内の塩分が不足すると、私共のからだは活気を失い、ダラッとなってしまいます。その点沖縄で広く用いられている煮込み料理は、食塩摂取の面からいい調理方法といえます。

2. 十分な休養と睡眠

暑さのため脳への刺激が少なく、からだが大ラッとしているところえ無理に仕事を続けると疲労度が増します。夏の暑い盛りの休養はさることながら、残暑の続く10月にもあまり無理をせず、出来るだけ昼寝をするか、からだを横にするかして充分休養をとることです。

夏の間は昼が長く、つい夜ふかしをしがちですが、これからはだんだん夜が長くなって来ますので、十分な睡眠をとることも大切です。

3. 気分転換

同じ仕事を長く続けることは脳のある一部が同じ刺激を続けて受けることになりしますので、極度の疲労感におわれやすいものです。それで、一つの仕事に専念したら、適当な時間でからだを休めるとか、又は全く性質の違った仕事をするのが大切です。

4. 適度の運動

からだのだるい、食欲がないからといっていつまでもダラダラしたのでは「夏負け」からの回復はのぞめません。

10月にもなると朝夕はいくらかしのぎやすくなりますので、朝の一寸した時間に体操をすとか、又夕方すずしくなってから、今はやりの「歩け歩け運動」をしダラダラした気持をふっ飛ばすのもいいでしょう。

秋はスポーツのシーズンですから学校に通っている子供達ばかりでなく、サラリーマンや主婦も身近かなスポーツで「夏負け」から回復するよう努めましょう。

(尚 弘子)

(7ページの続き)

4～5月適期のもの等が見られる。3月播種の試験はしていないが、全品種を1月から12月迄、できれば各旬毎に播種して見るともっと詳しいデータが出ると思う。我々は此の表の中から反当(10a当)6石5斗～8石5斗(1石は129kg)の大豆を探し出せるし(然し満洲株食豆は飼肥料用である)、また琉球の大豆と変らない100日内外の生育日数で琉球大豆の2～3倍の収量をあげることのできる品種も見出すことができる。

我々は、大豆の播種期は2月と思い込んでいるが、それぞれの播種期に適合する品種を用いれば大豆の播種期は1月から6月頃までであることが分るし、尚進んで10月頃迄播種可能な品種のあることも考えられる。大豆の播種期をかえることにより5、6月の梅雨で収穫時の大豆を腐らさなくて済むことになる。良く考えて農業をすべきである。

(2) 大豆栽培上の注意

品種と播種期……品種に適した播種期、播種期に適した品種を用いる。

播種法と播種量……条播点播何れでも良いが長茎で枝張りの大きいや蔓性のものは疎に短茎品種は密植する。

土壌……土壌は中性土壌が良いから酸性土壌は石灰で中和してから播種する。

根瘤菌……酸性土壌地とか新開地には根瘤菌がない場合が多いから、土壌の中和後に、根瘤菌接種のため、既に大豆の栽培されたことのある中性土壌地帯の畑地から土を持来して混入撒布する。

施肥……適量(多過ぎない)の窒素肥料、磷酸、加里は充分施すこと。

中耕、除草、土寄せ……必要である。

病虫害……害虫が多いが12日毎にエンドリン撒布有効、病害にはそれぞれ適当な農薬を用いる。

(新垣 真保 島袋 正雄)