

リッキー健康だより



お仕事お疲れ様です。

梅雨の時期に入り、気温差や湿度の違いで少しいつもよりだるいな？ってことはありませんか？

体調不良は気象や外気の温度や湿度、それによる自律神経の乱れなど様々な要因が考えられると言われています。

そこで！実は見落としがちなのが“水分”の循環です。

梅雨は湿度が高く夏と比べると気温も高くないため、汗が蒸発しづらく、体温が体の中にこもってしまいます。これがカラダのむくみ・・・「倦怠感」とも言われています。また体の水分が不足すると脳に向かう血液の量が少なくなるので、頭痛につながってしまうという可能性があるといわれています。

そこで・・・

① 休養

睡眠時間を普段よりも1時間多く



② 適度な運動

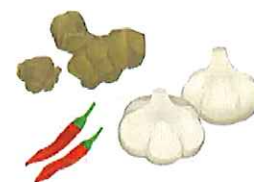
内湿の余分な水分を汗をかくことで排出



③ 水分代謝をよくする

利尿作用や発汗作用のある食べ物を取って体内の余分な水分を排出することが大切です。水分を過剰に取ることはおすすめしませんが、体に余分な水分を溜め込みたくないという極端に水分摂取を控えることは避けましょう。

期待できる作用	食材
発汗作用	ショウガ、しそ、パクチー、唐辛子、香辛料など
利尿作用	きゅうり、すいか、うり、豆類、海藻など



④ 胃腸に優しい食材で機能促進

胃腸に負担をかけないためには食材選びも大切ですが、それと同じくらい大切なことは冷たい食べ物よりも『 温かい味噌汁やスープ 』がおすすめです。

期待できる効果	食材
胃腸を元気に	穀類、豆、芋、種子類、ネギ、オクラ、山芋等
胃腸を温める	しょうが、にんにく等

