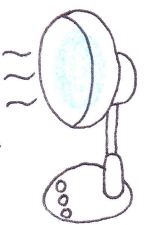


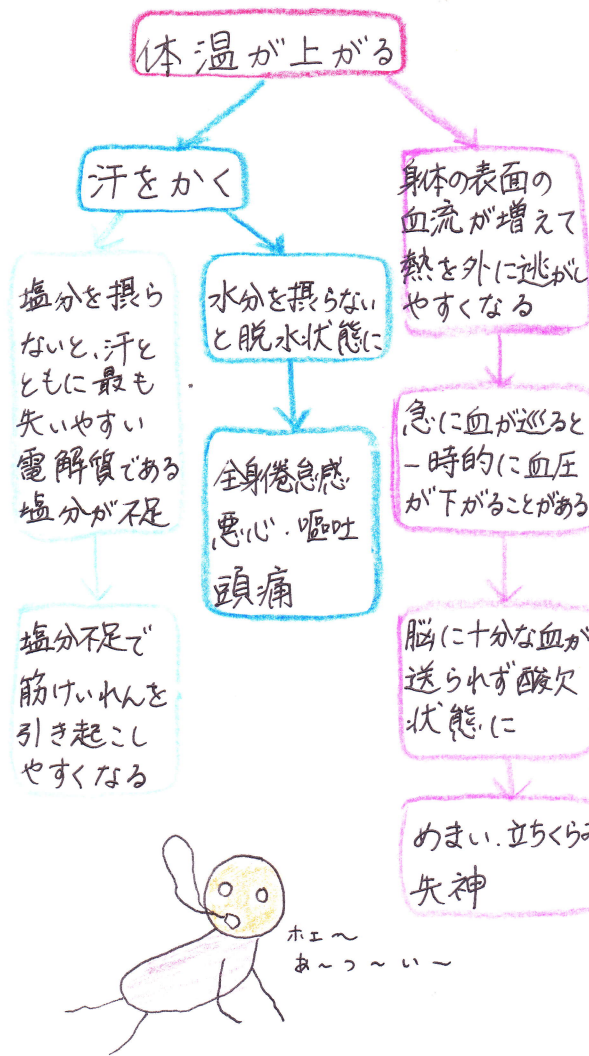
# 暑さに負けないカラダづくり

月号 月号 月号 月号 月号 月号 月号 月号 月号 月号  
 2 1 8 8 8 8 8 8 8 8

## 体がとろける前に?!



先日、TVの街頭インタビューで、インドの人やコートジボアールの人が「日本は暑すぎるから母国に帰りた」と話していました。まさに「インド人もびくり!!」の暑さです。水分だけでなく塩分も摂るようには、エアコンや扇風機を上手に使おうなど、耳にしますね。常に熱を生みます。それが過剰になると、熱を逃がしにくくなります。急に血が巡ると一時的に血圧が下がることある。脳に十分な血が送られず酸欠状態に。めまい、立ちくらみ、失神。汗をかき、熱を逃がします。



こうなる前に、大切なのが、疲れを溜めないこと、十分な睡眠をとること、体温の過剰な上昇を防ぐことです。中でも、体温の過剰な上昇を防ぐ方法で、手軽でいて一番大切なのが、日々の食事です。薬膳の考えで体の余分な熱を冷ましたり、体を潤す食材を取り入れる。肉や脂は熱を籠らせやすいので摂りすぎない。胃腸の調子を整えておく。これらにより、暑さに負けない体カづくりをしておくのが肝心です。

また、普段エアコンの効いた室内に居すぎると、逆に汗をかけたない人は、巡りが悪くなるので、巡りを良くする食材（ニラ、ねぎ、玉ねぎ、ラッキョウ、シソ、ピーマンなど）をお勧めします。

食物には栄養素として発見されているもの以外にも色んな効能があるもので、バランスよく摂って下さいね。



# つぼのツボ

## きかい 気海

気が集まったり、醸成されてまた全身に巡らせたりする重要なツボ。便秘や生理痛にも効きます。  
おへそから指2本下

## ちゅうかん 中脘

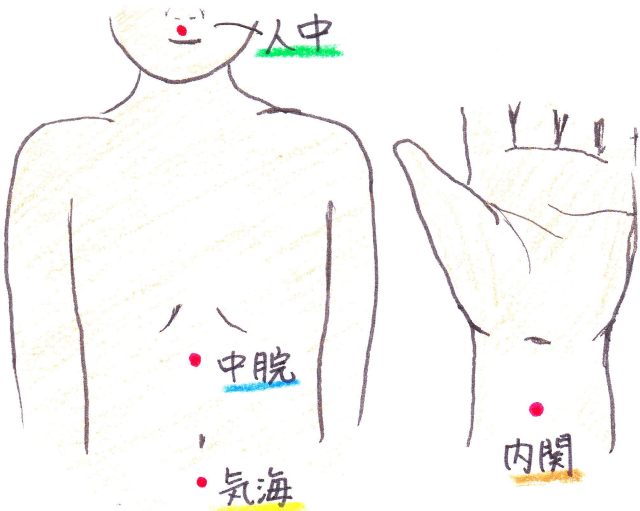
胃腸の調子を整えるツボ。むくみにも効きます。  
みぞおちとおへそを結んだ線の真ん中

## じんちゅう 人中

熱中症だけでなく、脳溢血、ヒステリー、てんかんなどにも効きます。  
鼻の下のかぼみ

## ないかん 内関

めまいや吐き気に。乗り物酔いにも。  
手首内側のしわから指2本分肘側



# 日常生活で気をつけること

- できるだけ早寝早起きをする。
- 冷房の効かせすぎや水風呂などは毛穴を閉じてしまい、熱を体内にこもらせるので控える。  
(シャワーや少しぬるいプールは大丈夫です)
- こまめに水やお茶を少しずつ摂る。  
スポーツドリンクは塩分が少なめで糖分が多いので、あまりおすすめしません。
- スイカなど瓜類は余分な熱を取り去り、潤いを補います。粗塩など自然塩をかけるとミネラル補給にもなりますが、食塩やアジオではその効果は得られません。
- 甘いもの、生もの、冷たいもの、脂っこいものは胃腸の働きを低下させるので食べすぎない。
- 朝夕涼しい時に運動したり、ストレッチなどで適度に汗をかく。(汗はかきすぎてもかかなすぎても良くないので、ジワリとかく程度の動きで充分です)
- 汗腺を適度にひきしめるために酸味を摂る。

## かんたん薬膳 ♪

### 桃の甘酒シャーベット

材料(2人分)

|       |       |
|-------|-------|
| 桃     | 1個    |
| 甘酒    | 150cc |
| ヨーグルト | 150cc |
| レモン汁  | 少々    |



## 食材

### 夏バテ予防に

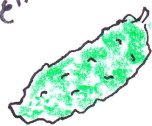
米、やまいも、かぼちや、梅干し、うなぎ、たこ、かつお、豆類、桃など

### はてりとむくみに

なす、きゅうり、ゴーヤ、レタス、スイカ、トマト、メロン、しじみなど

### 消化吸収を高める

オクラ、モロヘイヤ、枝豆、とうもろこし、黒豆、バジル、キャベツ、じゃがいも、みょうがなど



1. 桃は皮をむき、種を取る。
2. 材料を全部混ぜて、ジッパー付袋に入れて凍らせる。
3. 凍ったら袋の上から揉んでほぐし、器に盛りつける。

他の果物でも試してみてくださいね♪