

ビールやジュースの美味しい季節ですね〜

整体月号 8月号 推 ち 1 ぼ 2 2 2 0 2 2 2 2

夏の水分補給



「熱中症予防に水分・塩分をし

かり摂りましょう」

「一日2リットルの水を飲むと

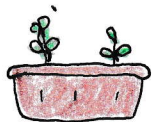
健康になる」

そんな言葉を聞いたことはあり

つ 2 2 2 2 2 2 2 2

以前からお伝えしてはいますが

万人に合うものは綺麗な空気だけ



です。水分の摂りすぎや冷たいも

のの摂りすぎは胃腸の機能を低

下させ、さまざま不調を引き起

こします。

身体に余分な水分があるのか

わかるのが「舌」です。

ぼってり肥えている

舌の周りに歯の痕がついている

濡れた感じである

が当てはまる人は水分摂取量を

少し控えてみてください。

中医で例えられます。プランタ

栽培で例えられます。プランタ

乾いた土に水を与えると

ジュワーツとしてみ込んでいく

感じですが、水が多すぎると

どんなに栄養豊富な土でも植

物は枯れてしまいますね。

た、野菜を育てた経験のある

人なら、常に栄養が多すぎた

り偏ったりすると、病害虫に

やられてしまうことをご存じ

だと思えます。

つまり、結局は「何事もほ

どほどに」なのです。

そして、バターやゼリーな

どでわかるように、冷えは固

まるII血行不良につながりま

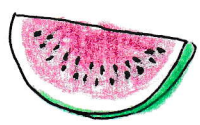
す。暑くてもなるべく常温以

上のものを摂ってくださいね。

こんなこと、していませんか？

- 冷房の効いた部屋で過ごしているのに → 汗をかかないのに水分をとりすぎる
お茶やコーヒー、ジュースなどを何杯も飲む。 → と低ナトリウム血症になります。
 - のどは渴いていないけれど、熱中症予防のため → コップ1杯の水を何度もこまめにX
風邪予防のためにこまめに水分をとる。 → コップ1杯の水をこまめに分けて飲むO
 - 食事前や食事中に味噌汁などの汁物以外の → 目安として1日2.5Lの水分を飲み物
水分をとる。飲み物で食べものを流し込む。 → や食べ物から摂るといいといわれています。
 - 朝食を摂らない → 流し込むと胃酸が薄まった状態に
 - ダイエットのために水分で食欲をごまかす。 → 固形物が入り、消化しにくいです。
 - 朝食に“ヨーグルトと牛乳とコーヒー、フルーツ、 → 意外と盲点なのが、食べものに含
キュウリやトマト” “スムージー”など水分の多い まれる水分。それに夏野菜は
食事をする。 → 身体の熱を冷ます作用のものが多い
 - 味つけの濃いものを食べる → 水分がほくなる
 - 胃の膨満感や胸やけなどで胃薬や消化剤 → ヨーグルトなども冷えているので、思た
など薬を飲む。 → 以上に身体を冷やしています。
- 身体からのSOSサインです。対症療法より根本治療をおすすめします。

食材



清熱作用のあるもの

すいか、きゅうり、冬瓜、緑豆、レタス
ゴーヤー、トマト、はと麦、豚肉など

塩分補給に

味噌汁、梅干しなど

余分な水分を排出するもの


とうもろこし、はと麦、小豆、ズッキーニ、しじみなど

手作り経口補水液 その日のうちに消費してください

ミネラルウォーター(浄水) 500cc	} 溶けるまで 混ぜる
レモン汁 大さじ1/2	
はちみつ(砂糖) 大さじ2	
塩 小さじ1/2(2g)	

水の飲みすぎで低ナトリウム血症?!

腎臓の水分排泄能力を超えて
水をとると、体のナトリウム濃度が低下
します。

- 疲労感
- 手足のしびれ
- 頭痛
- 嘔吐
- けいれん 

重症 呼吸困難

熱中症の症状とよく似ていますが
違いは 体温が高いかどうか
どちらにしても、やっぱり「ほどほど」です!