

# 夏を乗り切る



先月23日に移転オープンしました。先月23日に移転オープンしました。

これもお蔭だと感謝しております。

皆様のお力になれるよう精進して

まいりますので、今後ともよろしく

お願い致します。

さて、あゝという間に梅雨明け

してしまいました。湿度が高い

ときにおすすめしようと思っ

の、過ぎた。欲しく

なるのはビールやジュース、アイ

スなどの冷たいもの。冷たいもの

を多量に摂るとお腹が冷えます。

お腹が冷えると消化吸収が悪くな

るだけでなく、体の表面に熱が放

出され、より暑く感じさせます。

熱の性質として、上や体表面

に向かう性質があるからです。

そして、その熱により肌が乾

す。また、ビールや日本酒、ア

イスなど、こぼしてしまっ

まま放置するとベタベタする

もの：つまり、水分が蒸発す

ると粘稠度が高くなるものは、

体内に入ると汗として水分が

出ていくと、ベタベタドロドロ

口血おけつになる。想像して

みてくださいます。

冷えると水分代謝が悪くな

る。硬くなる。痛みが出る。

瘀血おけつが続き、血管が詰まる。

ドロドロしたものを一生懸命

に巡らせようとしたりして、血

圧も高

くなることを、頭の片隅に留

めておいて下さいね。

世知辛い世の中ですが元気に過ごしましょ

## エアコンを上手に使おう

冷たい空気は下に温かい空気は上に溜まりますね。エアコンを使うときは

扇風機やサーキュレーターを併用すると、電気代も抑えられ、快適に過ごせます。

- 職場でエアコンの風がちょうど当たる  
→ ストールなどで首を保護し、首肩こり予防
- 寝るときにエアコンを使うと、朝起きたときに身体がだるい  
→ 就寝前まで寝室の温度を低めに設定。  
少し寒いくらいにしておいて、就寝時に高め(個人差があります)に設定します。  
また、エアコンの位置が、下半身に風が当たる場合、横からゆるく扇風機を上向きにかけて直接風が当たらず  
部屋の空気が循環するようにします。

## 暑すぎて、調理する気になれない...

そんなときは

- ★ インスタントの春雨スープ、豆乳スープ
- ★ とろろそば
- ★ トマト、きゅうり、レタス、海藻の入った「サラダ」を選ぶ (冷たい中華でもOK)
- ★ しらす干し、もみのり、温泉卵の丼 (オクラや長いも、納豆、キムチなどでバリエーションを増やす)
- ★ 市販のカレーは油脂が多いけれど、スパイスは胃腸の調子を整えるものが多いので、こだわりカレーのお店に行く
- ★ スイーツがほしいときは、杏仁豆腐やところてん、寒天、ゼラチンを使ったゼリー

## すいかを買って帰ろう♪

屋外で活動するなど、身体が火照るときは 西瓜 がおすすめ!



西瓜のカロリーは100gあたり37kcalと、

糖分があるようで少なめですね。

その上、カリウム、カルシウム、マグネシウム<sup>mg</sup>、ミネラルや食物繊維も豊富。

シトルリンというアミノ酸が血流改善の効果があるので、手足のむくみの改善が期待できます。その他、美白やシワの予防、カルシウムの骨への蓄積を高めたり高血圧予防にもなります。

瓜は皮や種のほうが薬効が高い

むくみなどには、皮や種を乾燥させ、粉末にして煎じて飲まれています。

冷え症の人はパイナップルを♥

## ノンアルコール飲料は?

色んな見解があるものの、糖が多いものがほとんどで、アルコール入りのものは血流が良くなるか、身体に良いとも言えます。(何事もほどほど(=ですが...))



## アイスとともに温かい飲み物を

アイスや氷を食べるときはぜひ、温かい飲み物を用意してください。冷たいものを欲する<sup>ほっ</sup>のが低減します。

## ビールには枝豆・生キャベツ

枝豆の成分にアルコールの分解を助けるものがあります。また、どちらも胃に優しい食材です。また、お刺身についてくる薬味もお腹を守ってくれます。

