

Samma Cafe!

Vol.07 ジメジメ梅雨でも毎日快調！

春の陽気が心地よい季節が終盤を迎え、いよいよ梅雨の時期に入ります。みなさんは、雨の日と晴れの日で体調が変わる経験をしたことはありませんか？気圧や湿度が大きく変わるこの1ヶ月、いつもよりカラダがだるくなったり頭痛が頻出する人も少なくありません。そこで今回は、一見憂鬱になりがちな梅雨の時期を、楽しく過ごすためのコツをお伝えしたいと思います！

1. 6月は「湿邪」をやっつけよう！

あるデータでは、梅雨の時期に天候によるストレスを感じる人は約60%もいると言われています。その原因の一つが「湿邪（しつじゃ）」。

一体、湿邪の正体とは・・・？

湿邪とは、その文字からも分かるように、カラダの不調を引き起こす「高い湿度」のことを言います。湿邪は体内の様々な箇所にも溜まり、老廃物や余分な水分となって、むくみ、だるさ、頭痛、冷え、など様々な症状が現れます。その上、冷房による冷えや冷たい物の飲み過ぎでカラダが冷えるとますます巡りが悪くなり症状が悪化します。あなたは、このような症状を感じたことはありませんか？少しでも当てはまる方は、湿邪が溜まっている可能性があります。

- いつも眠い
- 疲れやすい
- やる気が出ない
- 気分が滅入る
- 肩がこる
- 関節が痛む
- お腹の調子が悪い
- 頭が重い
- めまいや耳鳴りを感じる
- 口内炎ができる
- 手足がむくむ
- 腰がだるい
- 食欲がない
- 体が冷える

また、湿邪の他に、梅雨の時期の不調を起こす原因として「自律神経の乱れ」も挙げられます。この季節は気圧が低い日が多く、空気中の酸素が薄くなるため、カラダは活動量を最小限に抑えようとします。すると、活発に動く「交感神経」よりもリラックスする「副交感神経」が優位に働き、ココロとカラダのバランスが乱れやすくなるのです。



2. 「除湿」をするための3箇条

湿度がカラダに悪さをするこの季節、湿邪を取り除き快適に過ごすためのコツをお伝えします。

■その1■ カラダを湿気にさらさないこと

シンプルですが、まずは物理的に湿度を防ぐことが大切です。雨が続くときは、なるべく窓を閉めて湿気を入れないようにし、晴れたら窓を開けて風を通すようにします。部屋の湿度を40~60%に保てるように、除湿したり乾燥剤を置くのもgood。おでかけするときは雨に濡れないように工夫し、濡れたときはできるだけ早く拭き取って乾かします。

ちょこっと、漢方の豆知識。



漢方では、人間も自然の一部として存在し、互いに関連・影響しあっていると考えられています。私達人間の活動が自然に影響を及ぼすように、四季の移り変わりや気候変化も、私達の健康に影響を与えます。異常気象は勿論のこと、正常な気候変化であっても体質によっては健康を損ねることも。こういった、人体に影響をおよぼす気象変化を『外邪（がいじゃ）』といい、風・暑・湿・燥・寒・火の六つを合わせて『六淫の邪気（りくいんのじゃき）』と呼びます。

- 風邪（ふうじゃ）：春
- 暑邪（しょじゃ）：夏
- 湿邪（しつじゃ）：梅雨
- 燥邪（そうじゃ）：秋
- 寒邪（かんじゃ）：冬
- 火邪（かじゃ）：夏。暑邪が長期にわたって体内に蓄積すると生じる。

いつも決まって体調を崩してしまう季節はありませんか？それは、体の中でバランスが崩れ、その時期に強くなる邪気の性質を体の中にも持っているからかもしれません。日頃から自身の体質と向き合いケアをすることで、季節の変化を楽しめるような素敵な毎日を取り戻しましょう！

今月のサンマカフェセレクション！



今月のサンマカフェでは、特にこの時期、毎日湯船に浸かることを推奨します！カラダの疲れが取れやすくなるのはもちろんのこと、ココロがゆったりリラックスできるので日頃ストレスが溜

まっている人にはぜひ実践してもらいたいです。そして、そんな時のお供におすすめなのが「ツムラのくすり湯」。生薬の抽出エキスを有効成分とした液体タイプのくすり湯なので、毎日お手軽にご使用いただけます。カラダを温める効果がとても高いので、湿邪対策にもちょうどいい。漢方の会社が作っただけあって、本気の入浴剤です！ぜひお試しください。

■ツムラのくすり湯 バスハーブ 4082円(税込)

■その2■ 辛い食材を積極的に摂る

辛い食材は、体内の余分な水分を汗や尿として排出してくれます。唐辛子やスパイス類など、発汗作用を促すものを積極的に摂るとカラダが温まり、代謝も上がるのでおすすめです。しょうが・ニンニク・ねぎ・ニラ・みょうが・大葉・ミントなどのハーブ・薬味類は消化力を高めるので胃腸に溜まった湿を取り除いてくれます。

一つ気をつけたいのが、この時期旬の夏野菜は利尿作用があるものが多いのですが、生で食べると体を冷やすので加熱して食べるようにしてください。生もの・冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。

■その3■ ぬるめのお湯で半身浴

自律神経の乱れにも効果的なのが、湯船に浸かること。蒸し暑い時期なのでシャワーだけで済ませたいという方も多いかもしれませんが、冷房や冷たい飲み物などで冷えたカラダにはゆったりお風呂に浸かることがとても効果的です。

おすすめのものが、炭酸ガスの入った入浴剤を入れること。炭酸なら、ぬるめのお湯でも温浴効果を高めて血流を促進するので、体内の余分な水分や老廃物が排出されやすくなります。ゆったりリラックスしたあとは、ぜひストレッチをしてカラダの巡りをよくしてあげてください。毎日続けることで、雨の日が続いても快適に過ごせる体質に少しずつ変わってきます。

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。



疲れがとれない

梅雨の疲労感にはこれを食べたい！



梅雨の時期に疲れを感じたことはありませんか？それは、寒暖差が原因！寒暖差が激しいと、体温を調節している自律神経と呼ばれる神経自体が疲れてしまい、うまく動けなくなってしまいます。それが、梅雨バテ・夏バテの原因に...！梅雨に感じる疲労感を、食事から根本改善しませんか？

梅雨の疲労回復に摂りたい食べ物は？

ビタミンB1

・糖質からのエネルギー生成。不足すると、糖質の代謝が不完全になり、疲労や筋肉痛につながる。

■ビタミンB1 + アリシン

にんにく等に含まれる**アリシン**が、ビタミンB1と結合すると「**アリチアミン**」に変わり、より効率的に吸収され、**疲労回復作用**が長持ちする。

【多く含まれる食材】

豚肉、うなぎ、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米など



ビタミンB2

・タンパク質・脂質・糖質の代謝を支える。
・乳酸などの疲労原因物質を取り除くのに必要。

【多く含まれる食材】

レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類など



鉄

・体内に酸素を運び、疲れやすさを取り除く。

【多く含まれる食材】

レバー、魚、貝、大豆、緑黄色野菜、海藻など



カルシウム

・筋肉のスムーズな動きを助ける。
・精神的な疲労・ストレスを緩和。

【多く含まれる食材】

牛乳、小魚、海藻、大豆、大豆製品、緑黄色野菜など



季節的な疲労に

気候の変化に身体がついていけなくなると、食欲不振や胃腸の不調に現れる。

【おすすめの食材】

キムチ、スパイス、果物（柑橘類）、オクラ、長いもなど



豚肉とピーマンのにんにく炒め

材料 (2人分)

豚小間切 … 200g	A 酒 … 小さじ1
ピーマン … 3個	A 塩・こしょう … 少々
しめじ … 1/2パック	B 醤油 … 大さじ1
にんにく … 1片	B みりん … 大さじ1
	B 酒 … 大さじ1
	B 砂糖 … 小さじ1
	ごま油 … 大さじ1

- 1 豚肉は、A 酒、塩・こしょうを揉み込む。ピーマンは乱切りに、しめじは石づきをとり小房に分け、にんにくはみじん切りに。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、にんにくを入れ、香りがしたら豚肉、ピーマンを入れる。肉の色が変わったらしめじを入れて炒める。
- 3 全体に火が通ったら、B 醤油、みりん、酒、砂糖を回し入れ、汁気がなくなるまで炒める。

ビタミンB1を効率よくとるために

- ・ビタミンB1は水溶性のため、煮たり、蒸したりする調理法がおすすめ☆
- ・油脂には、ビタミンB1の消費を節約する働きがあるため、油料理もgood！

