

SAMMA CAFE !

その疲れ、どこから？

夏の暑さもピークを過ぎ、残暑が続く毎日となりました。
「なんとなく疲れたな」と感じる日はありませんか？
今回は夏の暑さによる疲れに使える漢方を紹介します。

補中益気湯(ほちゅうえっきとう)

体力が落ち、消化機能が落ちた人の夏バテに使われます。
病み上がりの時に使うこともあります。

- ・クーラーに当たり過ぎて疲れが取れない
- ・熱中症の場合、ピークは過ぎた
- ・疲労感や食欲不振が強い

これらが当てはまる人に効果的です。



清暑益気湯(せいしょえっきとう)

ザ・夏バテに、といった漢方です。

市販では売っていないので処方してもらう必要があります。

- ・暑さで汗が沢山出る
- ・食欲不振が強い
- ・熱中症の場合、症状のピークに近い

これらが当てはまる人に効果的です。

★構成している生薬が似ているため、清暑益気湯がない場合、補中益気湯で代用する事も可能です。

五苓散(ごれいさん)

身体の中の水分の偏りを整えてくれる漢方です。

二日酔いや気圧の低下に伴う頭痛にも使われます。

- ・口が渴いて吐き気がする
- ・下痢をしている
- ・熱中症の場合、なり始め

これらが当てはまる人に効果的です。



「光老化」って知ってる？

肌の老化には加齢による老化と、日光による老化に分けられますが、日光による老化のうち紫外線によるものが80%を超えます。

光老化は日光を長年浴び続けることによってひき起こされる肌のしみ、しわ、たるみなどの皮膚の変化のことで、加齢による老化とは質的に異なり、紫外線を浴びた時間と強さに比例するとされます。また、皮膚がんの発生にも関わっています。

紫外線を防ぐためには日焼け止めの使用や日傘、帽子、UVカットの服の着用などが挙げられます。

今の夏のピークが過ぎた時期でも紫外線に注意が必要です。

以前は日焼け止めの選び方について解説しましたが、今回は日傘の選び方について解説します。

★日傘の色★

白い傘…熱も反射するので、熱がこもらず暑さ対策向け



黒い傘…紫外線を通しにくいので、紫外線対策向け



★遮光率★

直射日光を遮る数値です。

高ければ高いほど光を通しません。

1級と2級は価格も涼しさも違うと言われています。

完全に日光を避けたい場合は1級遮光のものを選びましょう。

- ・1級：遮光率99.99%以上
- ・2級：遮光率99.80%以上～99.99%未満
- ・3級：遮光率99.40%～99.80%未満



光老化対策に

低刺激で敏感肌の方でも使える紫外線対策アイテム(アクセナなど)を取り扱っております。スタッフまでお気軽にお声掛けください。

星読み samma cafe

おひつじ座 (3/21~4/19)

自分を削って誰かのために頑張ってしまうやすい。ぐっすり眠る、しっかり食べる、お湯に浸かるなど、疲れた体は丁寧にケアして。

lucky color : アイボリー

おうし座 (4/20~5/20)

自分が本当に得たいもの、必要なものを確認する時期。未来の自分を具体的かつ明確にイメージすることで道が拓けていく。

lucky color : 深緑

ふたご座 (5/21~6/21)

運気は波乱の予感。客観的に物事を考えることが難しくなる。いろんな物事がスムーズにいかなかったり、ミスが増えやすいので注意。

lucky color : ビタミンカラー

かに座 (6/22~7/22)

チームワークや仲間との協力がキーワード。明るく親しみやすい雰囲気や心を心がけることで、世代や性別も越えて繋がっていきそう。

lucky color : 水色

しし座 (7/23~8/22)

何をするか、よりも、誰とするかを重視したい。自分の中の素直な気持ちや情熱に従って選んでみていいとき。妥協しない。

lucky color : ゴールド

おとめ座 (8/23~9/22)

発言がストレートになりやすい時期。自分にそのつもりがなくても相手を傷つけてしまうかも。なるべくソフトな言葉遣いを意識して。

lucky color : ピンク

てんびん座 (9/23~10/23)

オンオフともに忙しくなってきた、いつのまにか出費が増えていきそう。この機に家計やお財布の中身を整理してみると吉。

lucky color : ラベンダー

さそり座 (10/24~11/21)

人からのお誘いが増加。普段は引きこもりがちな人も、できるだけ乗っかってみて。思わぬ場所で素敵なことがあるかも。

lucky color : 紺

いて座 (11/22~12/21)

運気は悪くないけど、なんとなく気持ちが沈みがちに。うまくエンジンがかからず、もどかしさを感じやすい。ひとり時間の充実がカギ。

lucky color : テラコッタ

やぎ座 (12/22~1/19)

幸運期到来。人間関係はオープンマインドで。欠点が目立つ人にもいい所はあるはず。訓練だと思って、上手につきあってみて。

lucky color : 白

みずがめ座 (1/20~2/18)

引き続きパートナーシップが深まりやすい時期。仕事は周囲との協調がポイントに。小さな会話からコミュニケーションとってみて。

lucky color : シルバー、グレー

うお座 (2/19~3/20)

懐かしい人との再会や、すれちがったまま疎遠になった人と和解するようなことがあるかも。なくしてしまったものが見つかる暗示。

lucky color : ベージュ

kana



栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香



こんな効果も?!

はちみつの驚く効果とは?

はちみつは、甘味料としてだけでなく古くから薬としても用いられていますが、具体的に何に効果があってどのように摂取するのが効果的なのかについては、ご存知でない方も多いのではないのでしょうか。今回は、効果や日々の取り入れ方についてもお伝えしていきます。

これからの季節にぴったり! はちみつの効果

疲労回復

はちみつの8割を占める糖質は、吸収の良いブドウ糖と果糖です。ビタミンB1も含まれているので、“秋バテ”の症状にもおすすめ!

喉の痛みに

ブドウ糖由来の過酸化水素が含まれています。これは消毒薬であるオキシドールの成分です。咳や喉の痛みの緩和に!

腸内環境を整える

はちみつに含まれるオリゴ糖はお腹の調子を整えてくれるビフィズス菌(善玉菌)のエサになり、腸内の環境を整えてくれます。

抗炎症作用

はちみつに含まれるフラボノイドは、抗酸化作用があり、炎症を抑制する効果が期待されます。

免疫力を高める

ビタミンやミネラルが豊富で、これらは免疫力アップが期待できる栄養素です。

はちみつの選び方

はちみつは、大きく以下の3つに分けられます。

純粋はちみつ・・・ミツバチが採取した花の蜜に人工的に手を加えていないもの

加糖はちみつ・・・はちみつに砂糖や水あめなどを加えて加工したもの

精製はちみつ・・・色、匂い、花粉、栄養成分などを取り除いたもの

はちみつの香りを楽しみ、効能を期待するなら**純粋はちみつ**がおすすめ!

蜜源の違いによる選び方

アカシア、れんげ
癖がなく、すっきりとした味わいで、初心者にもおすすめ



そば
黒い色が特徴的ですが、味は、濃厚な甘みの中にほのかに苦みを感じる独特な味わい。他のはちみつに比較して鉄分も多く、疲労回復におすすめ



みかん
フルーティーで柑橘の爽やかな味わいがあり、果物やヨーグルトによく合う



さくら
春の気分を味わえる香りで、春ならではのはちみつなので希少性も高い



マヌカハニー
ニュージーランド原産で、少し苦みを感じる味。MGO(メチルグリオキサール)という成分に抗菌、殺菌作用がある

はちみつの取り入れ方

はちみつのカロリーは砂糖と比較すると約25%低いです。さらに、GI値(食後の血糖上昇度を示す値)が砂糖よりも低く、砂糖よりも1.3倍甘みを感じやすいと言われています。

ハーブティーやお菓子作り、ヨーグルトなどに入れて1日大さじ1杯を限度として取るようにしましょう。

