

# SAMMA CAFE!

## 梅雨のお悩み、これで解決!

6月に入り、天気が不安定な日もちらほら。今回は梅雨の時期に多いお悩みと、その対策についてまとめました。

### 一番多いのは…低気圧による体調不良

あなたはいくつ当てはまる?

- 雨が降る前にだるさ、めまい、頭が重くなる
- 春先や梅雨など、季節の変わり目に体調を崩す
- 気圧の変化が気分の浮き沈みに影響する
- 天気予報で低気圧と知ると不安

上記の症状は、低気圧不調と呼ばれます。

低気圧により体内の水分バランスが崩れ、自律神経や頭の血管が影響を受けてしまうのです。

対策は?…漢方薬を服用する

上記のような症状に一番使われるのが、五苓散です。



体内の滞った水の流れを改善し、余分な水分を排出してくれます。二日酔いに使われたりもします。

### 自律神経を整えよう

自律神経は普段の姿勢にも影響を受けたりします。特に今の時期は気圧も相まって気付かぬうちに身体に負担がかかっているのです。

姿勢が悪いと肺が圧迫され、身体の隅々に酸素が行き渡らず、酸欠状態に。そしてそれが交感神経を優位にしてしまい、身体が休まらない、なんてことも。

そんな方は**12秒呼吸法**を試してみてください。

横になり、「**3秒吸って、3秒止めて、6秒吐く**」を行うだけ。

副交感神経が優位になり、

手軽にリラックス効果が得られます。



膝を立てるとさらにいいです。

憂鬱になりやすい季節ですが、工夫して乗り切りましょう!

### 星読みsamma cafe

#### ★牡羊座 (3/21~4/19)

自分の感性や思想を形にして発信したくなる時。湧き上がる感情をそのままぶつけるのではなく、ひとつひとつ丁寧に扱ってみて。美しい言葉遣いを心がけよう。

#### ★牡牛座 (4/20~5/20)

相変わらずのマイペースだけど、目標を持って進んでみると思ったよりも成果が出た、なんてことがあるかも。好奇心の赴くまま気になることは何でもやってみるのが吉。

#### ★双子座 (5/21~6/21)

幸運は近くの人から運んでくれる。いつもより積極的なコミュニケーションを。自分らしくいることは大切だけど、自分本位になりやすいときでもあるので行き過ぎ注意。

#### ★蟹座 (6/22~7/22)

気持ちが見えなくてもやもやしそう。細かいことに目が留まってしまうけど、気にしすぎないで。19日を過ぎるとようやく終着点が見えてくる、今は休息のとき。

#### ★獅子座 (7/23~8/22)

予定外の仕事が増えるなどして、スケジュールが過密に。一人で頑張るのは得意だけど、今は仲間に助けを求めたほうが事態が好転しやすい。自分から声をかけて。

#### ★乙女座 (8/23~9/22)

パートナー運が上昇。色んな人との出会いが増えたり、特定の人との仲が深まったり。打算的な関係は長続きしないので、お互いリスペクトし合える関係を目指して。

#### ★天秤座 (9/23~10/23)

人間関係が活発になりやすいとき。お得意のコミュ力を活かして広く浅く、どんどん縁を繋げていって。普段は足を運ばないスポットに運命の出会いがあるかも。

#### ★蠍座 (10/24~11/21)

感情の起伏が強くなりそう。泣きたいなら泣く、怒りたいなら怒る、どんな感情も抑え込まないで。相性が悪いことは誰のせいでもないで気にしないのが◎。

#### ★射手座 (11/22~12/21)

色んな人と出会い、対話し、人間関係が華やかに。持ち前のポジティブさが人気の要因に。結論を急いじゃうところがあるけど、ちゃんと人の話は聞くように。

#### ★山羊座 (12/22~1/19)

運気は低迷状態。チームがバラバラで苛立つことがあるかも、今は放置して。睡眠、食事、運動のバランスを整えて、自分自身に手間をかけてあげてを優先しよう。

#### ★水瓶座 (1/20~2/18)

嬉しいことや楽しいことは誰かとシェア!の気持ちでいると、相乗効果でさらなる幸運が舞い込んでくれる。選択を迷ったときは両方にとって良し。欲張って。

#### ★魚座 (2/19~3/20)

家族や住まいがテーマに。いつもそばにいてほしい人や大切にしたいものを再確認。安住の地を作り上げるためにも、合わない人は合わない、去るものは追わないで。



# 子どものおやつなにがいい？



「子どものおやつって正直、何をどれくらい与えたらいいかわからない。」という、おやつに関する悩みがある親御さんも少なくないのでは？おやつ選びに迷ったら、今回のコラムをぜひ参考にしてみてください。

## 【おやつ】で気を付けること

**エネルギー量**   
1～2歳で**150kcal**程度、  
3～11歳で**250kcal**程度  
が適量

**時間**   
1日に何度も与えず、  
決めた時間に与える

**量**   
不足した栄養を補  
うという意味でも  
おやつは決まった  
量が望ましい

**選び方**   
糖質（砂糖）の多  
い飲料や香辛料の  
強いスナック菓子  
などは避ける

## 準備が簡単！オススメおやつ

**ポップコーン**  
バターや塩の含まれてい  
ないものを選ぶ。食物繊維  
や鉄分も豊富

**おにぎり**  
ひじきやしらす、チーズ  
などを混ぜて、不足しが  
ちな鉄分やカルシウムを  
補う

**ヨーグルト**  
砂糖が入っていないもの  
を選ぶ。甘味が欲しい時  
は、はちみつや果物を入  
れてビタミンをプラス

＼手作りは大変！という方に／

## 市販のおやつのオススメ

**自然派クッキー**  
スーパーなどでも添加物  
が少なく、膨張剤を使用  
していないものがあるの  
で、原材料をチェックし  
てみましょう！

**小魚**  
出汁コーナーに行くと無添  
加の小魚が売られているこ  
とも！  
この時期に不足しがちなカ  
ルシウムを補う

**ドライフルーツ・干し芋**  
砂糖が添加されていないも  
のを選ぶ。乾燥しているの  
で栄養価や素材の甘味が濃  
縮。食物繊維も豊富

※年齢に応じて選択して下さい。



## 今月のレシピ

### 長芋とオクラの ネバネバ出汁サラダ



#### 材料（4人分）

- ・長芋・・・ 200g程度
- ・オクラ・・・ 5本
- ・トマト・・・ 1個
- ・昆布だし・・・ 大さじ2
- ・かつお節・・・ 適量

#### 作り方

- ① 長芋は皮を剥き1cm程度の半月切りに。  
トマトはくし切りに。  
オクラはがくのまわりを剥いて茹で、2cm幅に切る。
- ② ポリ袋に昆布だしと①の野菜を入れ30分程置いたら、かつお節を  
入れて馴染ませ、完成。