



梅雨を元気に過ごそう！



じめじめと蒸し暑い梅雨の季節は、体調不良になりやすいといわれています。
今回は、梅雨から梅雨明け後の暑い夏に向けて、元気で健康的に過ごせるコツをご紹介します！

～梅雨の体調不良の原因と症状～

①気温の寒暖差が大きいことが多いため

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったりと、昼夜の寒暖差が大きいことで、体のストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。

②低気圧や雨で薄暗い日が続くため

低気圧や明るい日の光に当たらない日が続くことで、体を休みモードにする「副交感神経」が優位になり、だるさを感じます。

③ジメジメと湿気が多く、湿度が高いため

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として排泄できずに、体内に溜まると体調不良を引き起こします。



《 出やすい症状 》

だるさ、疲れ、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こりなど、体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理せずゆっくり体を休めることも大切です。



梅雨を元気で乗り切るポイント！

★規則正しい生活と良質な睡眠

自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。

★適度な運動

雨が続き、運動不足になることで、血の巡りが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

★疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなります。

※豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆など

★ストレス対策に効果的な「ビタミンC」を摂る

抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかりと摂取することが大切です。

※れんこん、ブロッコリー、いちご、柿など



6月21日 「夏至の日」



夏至とは、一年のうちで昼間が最も長く、夜が最も短い日のことです。

昼間の長さは、冬至の日と比べると、5時間弱も長くなります！

夏至の日の行事食は、お米の豊作を願う縁起物として、関東地方では新小麦で作った焼き餅を神に供えたり、大阪近郊ではタコを食べる風習があるようです。