

STEP!

健康サポート



(株)トモ健康倶楽部

6月号

梅雨を元気に乗り切ろう！



梅雨の時期になるとだるさやむくみなど体調不良を感じることはありませんか？それは大気中の湿気による不調「湿邪（しつじゃ）」といわれるものから来てい るのかもしれませんが。

体内の水分バランスを整える食材の力を借り湿邪を撃退し、梅雨を元気に乗り切りましょう！

体内の余分な水分を排出する方法は「汗をかくこと」と「尿を出すこと」

利尿作用のある食材

キュウリやズッキーニ・冬瓜など

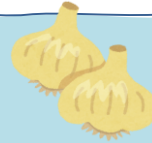
利尿作用があるカリウムを豊富に含んでいます。



発汗作用のある食材

唐辛子や生姜など

食欲増進効果も期待できます。



胃腸の働きをよくする食材

大葉やセロリ、ねぎや生姜などの香味野菜



食べ物以外にも、適度な運動や湯船に浸かるといったことも代謝を促し、身体の水分バランスを整えるには有効です。

また、これからの暑い夏に備えて適度な運動や入浴で、身体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をしましょう！



1年で最も昼が長い日”夏至“

2022年の夏至は6月21日です。

夏至という言葉は、平安時代に古来中国から伝わった暦「二十四節気」の夏の節気の一つです。二十四節気は1年365日を15日で24分割したもののことをいいます。昔は農作物の種まきや収穫など農業の目安として使われていました。

