



夏の冷え症対策！

外は暑いのに、手足が冷えている…。そんなあなたは「夏の冷え症」かもしれません。

こんな症状ありませんか？

手足の指先や
下半身が冷える

足が浮腫む

お腹を壊す
下痢をする

その症状、これが原因かも…

長時間の
エアコンの使用

涼しい場所で
過ごすことで
汗をかかない

冷たい食事や
冷たい飲み物による
胃腸の冷え

このような対策をしましょう！

①室内でもショールやひざ掛けで保温しましょう！

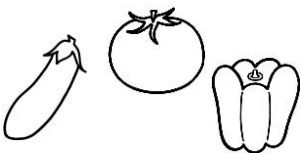
からだの中で特に冷えやすいのが首周り、二の腕の後ろ、膝の後ろの三か所です。首元や下半身が冷えすぎないように露出は控えめにしましょう。

②シャワーではなく湯船に浸かりましょう！

暑くなるとシャワーで済ませてしまいがちですが、冷え症の予防にはゆっくり湯船に浸かることが効果的です。38～40℃の湯船に20分ほど浸かることで血液の流れがよくなり、からだのたるさも回復します。

③寝るときの温度調整をしよう！

睡眠時は体温が下がるので、エアコンの風が直接当たらないように、扇風機を上手に使って調整しましょう。翌朝起きた時の冷えを防ぐためにも、お腹と足には薄手の軽い布団をかけて寝るようにしましょう。



食事で撃退！夏の冷え

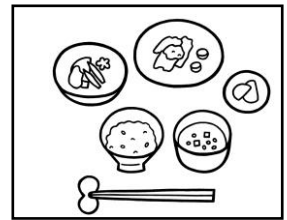
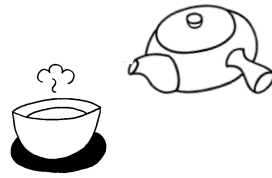


エアコンだけじゃない、夏の冷えの原因

気温が高い日が続くと、冷たい食べ物や飲み物が欲しくなります。口当たりがよく美味しいですが、冷たいものばかり食べ続けると体はどんどん冷えてしまいます。

また、夏に旬を迎える野菜(ナス、トマト、ピーマンなど)は体を冷やす性質を持っていますので、他の食材を組み合わせたり、調理法を工夫して食べると体の冷えを和らげることができます。

冷えを撃退する食事のポイント



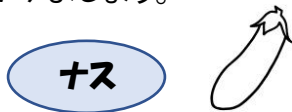
① 温かい飲み物を飲みましょう！

1日の水分補給のうち、1回は温かい飲み物を飲むようにしましょう。常温の飲み物でも良いです。胃腸を温めることで冷えが緩和されます。

特に朝に温かい飲み物を飲むと、眠っていた消化器官の活動が活発になり、お通じもよくなります。

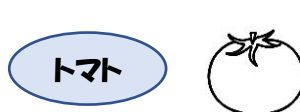
② 調理法を工夫しましょう！

体を冷やす作用がある夏野菜は、焼く・煮る・揚げるなど、熱を加える調理法に変えてみましょう。



おすすめ料理

みそ汁
マーボナス
揚げびたし



おすすめ料理

トマトオムレツ
トマトスープ
ミートソース



おすすめ料理

天ぷら
チンジャオロース
ピーマンの肉詰め

③ 体を温める食材を組み合わせましょう！

体を温める食材には、根菜類(ごぼう、大根等)や発酵食品(納豆、ヨーグルト等)、ねぎやニラ、にんにく、しょうが等があります。

調味料では、唐辛子やカレー粉が代表的なものです。

夏に食べる機会の多いそうめんと体を温める食材を活用したお手軽レシピを紹介します。

栄養満点！ネバネバそうめん



一皿で手軽に栄養がとれるそうめんです。

体を温める発酵食品(納豆)、ねぎ、ニラ、しょうがも入っています。

材料と作り方

- ① そうめんを表示時間通りにゆで、冷やしておく。
- ② オクラは軽くこすり洗いし、ヘタの硬い部分をとる。耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをかけて電子レンジ600wで1分半加熱し、冷めたら小口切りにする。
- ③ ねぎ、ニラは小口切りにする。納豆は付属のたれを入れ、かき混ぜる。
- ④ 器にそうめん、ニラとねぎ、納豆をのせおろししょうがを添える。めんつゆを回しかけて完成！

◎全体をよく混ぜて召し上がれ！