



6月の体は「水分」と「胃腸」がカギ!

梅雨の不調、食生活でやさしく整えませんか?

梅雨の時期に「なんとなくだるい」「食欲が落ちる」と体調がすぐれないと感じている人も少なくありません。今回は、そんな季節を元気に乗り越えるためのヒントをお話します。



梅雨に起こりやすい体の不調とは?

梅雨の時期になると、「なんとなく調子が悪い」と感じる人が増えてきます。はっきりとした病気ではないけれど、日常の中でじわじわと不快感が続く、それは、この時期に見られやすい不調の一つかもしれません。

体のだるさ

食欲の低下

頭痛

むくみ

肩こり

不眠

梅雨に体調を崩しやすい理由とは?

梅雨の時期に感じる不調は、気圧や気温、湿度といった季節特有の変化が重なり、体調管理を難しくしていることが背景にあります。

低気圧による自律神経の乱れ

私たちの体は、活動時に働く交感神経と、リラックス時に働く副交感神経のバランスで保たれています。自律神経のバランスが崩れると、だるさや眠気、やる気の低下といった状態を感じやすくなります。



気温の変化の激しさ

雨の日は肌寒く、晴れると一気に気温が上がるなど、寒暖差が続くことで、体は無意識のうちにストレスを受けています。この負担が積み重なることで疲れやすくなり、自律神経のバランスも崩れやすくなります。



湿度の高さによる影響

湿度が高いと汗がうまく蒸発せず、体温調節がスムーズにいかなくなります。その結果、体に熱がこもりやすくなり、疲労感や集中力の低下につながることもあります。



気づかない脱水状態

体の水分バランスも崩れやすくなります。余分な水分が排出されにくくなることで、むくみや頭痛、食欲不振などの不調が起こりやすくなる一方で、汗をかいていることに気づきにくく、知らないうちに水分やミネラルが不足していることもあります。



この時期に意識したいのは「水分」と「胃腸」

梅雨の時期は湿度や気圧の影響で体内に水分がたまりやすく、だるさやむくみ、食欲不振などの不調が出やすくなります。快適に過ごすためには、水分の巡りと胃腸の働きを整えることが重要です。冷たい飲み物や食事に偏らず、温かい料理を取り入れることで消化機能をサポートできます。きゅうりやバナナなどカリウムを含む食材は、余分な水分の排出を助ける働きがあり、日々の食事にも取り入れやすいものです。さらに、適度に体を動かして汗をかくことで余分な水分の排出も促されます。日々の食事と生活習慣を見直し、体の内側から整えていきましょう。

豆知識 夜の食べ方が翌朝の体を左右する

梅雨は胃腸が弱りやすい季節。夜遅い食事や食べすぎは、消化に負担がかかり、翌朝のだるさにつながることもあります。特に就寝直前の食事は体内リズムを乱しやすいため注意が必要です。遅くなる日は、夕方に軽く食べておくなどの工夫もおすすめ。食べる時間を少し整えるだけで、朝の体の軽さが変わってきます。

裏面で、「梅雨を元気に過ごす「食べ方」の知恵」を確認しましょう♪

梅雨を元気に過ごす「食べ方」の知恵

梅雨は体に水分が溜まりやすい時期。実は、その水分を外へ出す“ポンプ”のような役割を担っているのが、胃腸です。湿気に弱い胃腸をいたわる3つのポイントを意識して、内側から体を軽くしていきましょう。

≡ 胃腸をいたわる「3つの習慣」

* 胃腸を温める *

冷たい飲み物は胃の働きを弱めやすいため、みそ汁やスープを最初にとると、胃腸が動きやすくなります。



* 消化を助ける *

よく噛むことで消化の準備が始まり、胃の負担をやわらげます。
+5回を意識するだけでもOK。



* リズムを整える *

夜遅い食事は消化が終わらないまま眠ることに。朝の明るさにつながることがあります。



梅雨の時期は「ほどほどに」

冷たいもの(アイス・冷たい飲み物)や脂っこいもの、甘いものとりすぎは、だるさや重さを長引かせやすくなります。「温かい・ゆっくり・控えめに」を意識して、体をやさしく整えましょう。



今月のコトバ むくみはなぜ起こる? 体液バランスから考える原因と対策

むくみは血管内の水分が血管外へ漏れ出し、皮下にたまることで起こります。主な原因は、血流低下や静脈還流の低下、リンパの流れの滞りです。特に長時間の同一姿勢や運動不足では、ふくらはぎの筋ポンプ作用が働かず、下肢に水分が滞りやすくなります。特徴的なのは、朝より夕方むくみが強くなる点です。これは重力の影響により、日中の活動で水分が下肢に移動するためです。一方で、朝から全身にむくみがある場合は、体液調節機能や内科的要因にも注意が必要です。

また、アルブミン(血中タンパク)の低下も重要な要因です。アルブミンは血管内に水分を保つ働きを担っており、低栄養や慢性疾患で低下すると、水分が血管外へ漏れやすくなり、全身性のむくみを引き起こします。さらに、水分不足でもむくみは起こります。体は脱水を防ぐために水分を保持しようとし、結果として体内に水分が滞りやすくなるためです。むくみがあるからと水分を控えると、かえって悪化するケースも少なくありません。むくみが続くと、組織への酸素供給や代謝が低下し、疲労感やだるさ、冷えの原因となります。また体内の代謝産物の排出も滞り、不調が続きやすくなります。

対策としては、歩行やストレッチなどで筋ポンプを働かせること、長時間同じ姿勢を避けることが重要です。加えて、適切な水分とミネラルの摂取、タンパク質を含むバランスの良い食事を心がけることで、体液バランスを整える助けになると考えられています。むくみは単なる水分の問題ではなく、血流・栄養・体液調節の状態を反映するサインです。日々の変化に目を向けることが、早期の改善につながります。

今月のツボ

復溜(ふくりゅう)

効果: 足のむくみ、足の冷え、お腹の張り、下痢など



場所: 内くるぶしとアキレス腱の間の凹み部分から指3本分上

今月の健康レシピ

やさしくとろける 豆腐のそぼろあんかけ



材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐.....1丁
- ・豚ひき肉.....150g
- ・しょうが.....ひとかけ
- ・ねぎ.....2本
- ・酒.....大さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1/2
- ・砂糖.....小さじ1
- ・水.....150ml
- ・みりん.....小さじ2
- ・豆板醤.....小さじ1
- ・片栗粉.....小さじ1
- ・ごま油.....少々

作り方

- ① フライパンに豚ひき肉とみじん切りにしたしょうがを入れ、中火で炒める。
- ② 肉の色が変わったら、Aを加えて軽く煮る。
- ③ 水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ④ 豆腐は食べやすい大きさに切り、お好みで温めて器に盛る。
- ⑤ ④に③のあんをかけ、ぎざんだねぎを添える。

ワンポイント

とろみがあることで、胃腸にやさしく、体を内側から温めます。



しょうがを加えると、巡りをサポートし、梅雨時期にもおすすめです。



豆腐は電子レンジで温めてもOK(600Wで約2分)。

