

百草園健康だより

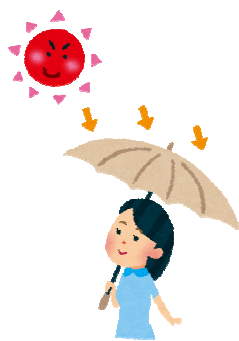


鬱々とした気分は日差しで解決！

太陽の光と体内時計

私たちの体には体内時計が備わっていて、昼間は目が覚め、夜になると眠くなるという一日のリズムが作られています。この体内時計は、脳内のメラトニンと呼ばれる物質によって調整されています。

太陽の光を浴びると気分が良くなりませんか？ 日光に当たる機会が少ない人は、それ自体が原因で、気分が落ち込んでしまう事があります。今回は、太陽の光がいかに気分に影響するかをお伝えします。夏の日差しの見方が変わるかもしれませんよ。



太陽の光を浴びると気分が良くなる訳は？

雲ひとつなく晴れ渡った空と、どんよりと曇った空。どちらの日が気持ち良く過ごせるでしょう。実は、それには生理学的な理由が隠されています。

適度な日光浴は、心身の健康促進効果があります。朝、目が覚めて日の光に当たるといことは、実は心身の健康にとっても大切なこと。骨を丈夫にしたり、記憶力まで良くなるとか…。まさに日光は偉大なり！

昼間、太陽の光が目に入ると、その信号は脳へ伝えられ、脳内のメラトニンの産生が抑制されます。夜間になると、脳内のメラトニンの量は増加し、真夜中にピークになります。

また、太陽の光が目に入ると、脳内のセロトニンの産生は増加します。セロトニンは気分を調整する神経伝達物質で、脳内でセロトニンが不足すると、気分が落ち込みやすくなります。

日光を十分に浴びる機会が無いと、昼間である事を脳へ知らせる信号が不十分になります。その結果、体内時計がくるといやすくなり、脳内のセロトニンが不足し、疲労感が強く、気分の落ち込みが激しくなるのです。

特に、日照時間が短くなる秋から冬にかけて、気分の落ち込みが大きくなり、「うつ病」になってしまうことがあるのです。



夏の日差しを味方につけよう！

夏の日差しは敬遠されがちですが、屋外に出て、日差しを浴びるだけで解決できるかもしれません。

浴びる時間は大切です。

適度な日光浴は週に3日、1日に約15分間、日差しが強い時間帯に日焼け止めなしの状態、肌の3〜4割を日光にさらすことで十分な効果が得られます。少々の気分の落ち込みは、日差しを浴びるだけで解決できるかもしれません。

なお、気分を安定させるために日差しを浴びる時は、サングラスは外した方が良いでしょう(医学的やその他の理由でサングラスが必要な場合は除きます)。サングラスは太陽の光が網膜に達するのをブロックしてしまうので、気分を良くする働きを減らしてしまいます。

さあ今日も夏の日差しと上手につき合ってください。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

暑中お見舞い申し上げます。
皆さんお元気ですか？気象庁が梅雨明け宣言をしたとたん全国で猛暑が続きました。山梨県の甲州市では連日39度超えを記録。日本列島もヒートアップでした。

ヒートアップと言えは参議院選挙です。このニュースレターがお手元に届く頃は、選挙結果も出ていると思います。今回からインターネットを使った選挙運動が可能となり、ツイッターやフェイスブックで候補者の人となり分かりましたね。でも「分かることと投票行動が伴うとは限らない」とある評論家が分析していました。私も同意見です。でもいわゆるネット選挙解禁となつて初めての選挙投票率に期待します。

もう一つのヒートアップは富士登山。世界遺産登録で山開きの入山者が例年に比べ一割程度増えたとか。これから本格的な登山シーズンに向け事故のない様に、関係各位万全な対策を講じているそうです。
これから夏本番中の本番。健康には十分気を付けてお過ごし下さい。



実践 健康のニ情報

トマトを食べて暑気あたりを抑えよ

トマトは、東洋医学的に「微寒性」で、体内にこもった余分な熱を収め、暑気あたりを抑えます。また、消化を促進させることで「肝」の解毒を助けますから、夏バテ防止にもピッタリの食材です。ただし、トマトは体内に水分を溜めやすい性質をもっているため、食べ過ぎると「胃腸」の負担になります。水分の排泄力が衰えている方は、控えめにすると良いでしょう。



-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



読めばトクする 裏ワザ大百科

使わないポットをきれいに保つ方法

冬は大活躍するポットも夏はあまり出番がありませんね。しっかり洗っておいたはずなのに、久しぶりに使おうと思ったら湿気臭くて使えないなんて経験はないでしょうか。この湿気臭を防ぐ方法をご紹介します。

それは、しばらく使わないと思ったら角砂糖をポットの中に1つ入れておくことです。

砂糖は空気中の水分やニオイ物質を吸着するので除湿剤としても使用できるのです。

ポット以外でも水筒や魔法瓶でも同じ効果が期待できます。また、大きじ2杯位のお酢を入れて沸騰させた後しばらくおき、軽く洗い流すだけで内側に着いた汚れや水垢が簡単に落ちてしまいます。お酢の洗浄・殺菌効果で驚くほどキレイになりますよ。

その他、備長炭をいれて保存するのも良い方法です。薬品を使用するのは抵抗があるという方も、この方法なら安心ですね！



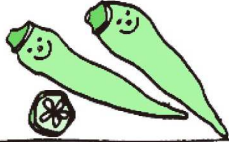
さっぱり！ オクラと長芋の梅酢和え

材料半(2人分)

オクラ	6本
長芋	8cm
乾燥ワカメ	小まじ2
梅干し(塩分控えめ)	1個
A 梅酢	大さじ1
ゴマ油	小さじ1/2

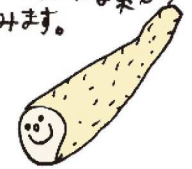
オクラ

夏が旬のオクラ。ぬめりの成分ガラクトンやアラバン、パロチンという食物繊維の他、カリウム、鉄、カロテン、ビタミンCなど豊富！夏バテ予防にgood!



長芋

亜鉛、カリウム、鉄などのミネラル成分、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維、腸の消化酵素を含みます。



つくりかた

1. 乾燥ワカメを水で戻し、オクラをさっと茹でて小口切りにし、長芋は皮をむき、長さ約4cmの千切りにします。
2. 梅干しは種を取り包丁でたたいたら、Aの材料半と混ぜ合わせます。
3. 1と2を混ぜ冷めたらできあがり!



お好みで青じそ、白ごま、かつおぶし、みょうがなどを加えてアレンジしてみてください😊

知ったかぶり生活情報「夏本番！夏バテ対策」

夏は、なぜ体調を崩しやすいのか

高温 → 汗をかく → のどが渇く → 水分補給 → 体内の塩分が不足 → 体がだるくなる
このようなメカニズムを繰り返していると、体調を崩してしまいます。やがて食欲もなくなり、あっさりした食事に偏りがちになり、冷たい飲み物を摂りすぎて胃の機能が低下するという、悪循環に陥ります。さらに暑さで眠れず、睡眠不足になって生活のリズムまで狂ってきます。また、冷房の効きすぎや室内と室外の温度差が大きいと、自律神経が失調状態になり、ますます体調不良となり夏風邪、胃腸病、下痢などになります。元々あった神経痛や冷え性が悪化することもあります。



夏場を乗り切る6つのコツ

1. 生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムがくずれずにはありません。



2. 寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しいときは、色々工夫をしましょう。寝る前に寝室をクーラーで冷やしておきます。または、就寝前に冷房を1~2時間のタイマーにセットします。温度は27~28度が適当です。
・お風呂で汗を流してから寝ると寝つきがよくなります。ぬるめのお風呂にゆっくり入ると、自律神経が落ち着き心身をリラックスさせます。
・寝る前の暴飲・暴食はさけましょう。
・寝る前に軽い運動をすると、適度な疲労感が快い睡眠を誘います。

眠を誘います。
・夏はお布団をこまめに干して湿気を取りましょう。ダニなどの予防にもなります。但し、長時間干すと布団に熱気がこもり寝苦しくなります。
・布団の上に寝御座を敷いて寝るのも1つの方法です。



3. 冷房の上手な利用

湿度の高い日本の夏では、除湿(ドライ)をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5~6度以内にします。温度差が大きくと自律神経失調になり、体調を崩す原因になります。冷え性の方、関節痛や筋肉痛などは靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにして下さい。

4. 涼しくする工夫

風通しをよくして涼しい住居を演出しましょう。
・風通しをよくするために、襖(ふすま)を外して衝立(ついたて)やすだれをかける。
・カーペットの代わりに籐の敷物。
・西日除けのよしずをする。
・庭周りに打ち水をする。

5. 涼しい服装

・通気性の良い服を着る。
・こまめに下着を替えたり、濡らしたタオルで体を拭いて効率よく汗が熱を奪えるようにする。

6. 適度な運動

・朝涼しい時の散歩など、快い疲れは食欲も増しますし、寝つきもよくなります。体内リズムも保つことができます。夏バテ予防の最良の対処法は、平日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくことです。



雑学の小部屋

スイカに塩をかけるとどうして甘く感じるの?

スイカに塩を少しかけると、食べた時に舌がスイカの果肉に触れる直前に塩のしょっぱさを捉えるため、スイカが実際よりも甘く、美味しく感じられます。こういった味覚の錯覚を、味の対比効果と呼び、昔からいろいろな食べ物の味を引き立てるのに使われてきました。

例えば、きなこやお汁粉にひとつまみの塩を入れる、といった料理の隠し味も味の対比効果を利用したものです。



旬の食材と栄養成分「レタス」

一番美味しいのは7~8月にかけての高冷地のものです。レタスは他の野菜と違って軽いの方が葉が柔らかくて美味しくいただけます。包丁を当てた部分には褐色に変色しやすいので、手でちぎったほうが良いです。

栄養成分は、カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類やカルシウム・カリウム・鉄などのミネラルを含んでいます。約95%が水分で、白い汁にはラクッコピコリンが含有されています。

カロテンは、抗酸化作用によりガン予防の働きがあります。ビタミンEはコレステロールを排出し血流をよくします。カリウムも豊富なので、高血圧・動脈硬化に効果があります。鉄分は貧血の予防と改善に有効です。ビタミンCは風邪や肌荒れを防ぎます。食物繊維も含まますので便秘改善効果もあります。ラクッコピコリンは精神安定、睡眠効果があります。イギリスの絵本「ピーターラビット」でレタスを食べたウサギが眠ってしまう話は有名です。



この「故事成語」の意味わかりますか?

「小人」とは、考えが浅く人格の未熟な人間、醜(みにく)は甘酒のことです。甘酒は、初めは美味しいが飽きてしまうように、ダメな人間同士の関係は、とりあえずその場、その時だけは居心地がいいかもしれませんが、結局は長続きしないこ

「小人の交わりは甘きこと醜(れい)の如し」 訳「ダメ人間同士の関係は長続きしない」

- とをいいます。ちなみに、この言葉と対になるのは、「君子の交わりは淡きこと水の如し」です。水をどれだけ飲んでも飽きないように、立派な人間同士の付き合いは、淡々として長続きするという意味になります。