



# 百草園健康だより

## 汗をかいて夏バテ対策

**体温が上昇する**  
と血液からミネラル分と水分が汗腺に取り込まれて汗になります。ところで、汗にも、良い悪いがあるのを知っていましたか？

**良い汗**  
大切なミネラル分は再び血液中に吸収され、ほとんどが水分→ベタつき・臭いが少ない。  
すぐに乾く→すぐ蒸発するということとは体を冷やす効果が高くなります。

**悪い汗**  
ミネラル分が再吸収されず多く含まれている→皮膚について菌の養分となり臭いの元となるミネラル分が失われ、体調不良の原因となります。  
大粒でタラタラ流れる→蒸発しにくい為、体温を下げる効果が低くなります。

**良い汗をかくためには？**  
人間の体には200万〜500万の



梅雨が明けると、夏本番です。暑さとともに汗の量は急上昇。汗はべとつきや匂いのせいで、嫌われがちですが、天然の保湿剤でもあり、体温調節には欠かせない大切なものです。エアコンの効いた部屋に閉じこもるのではなく、気持ちいい汗をかいてみませんか？



汗腺がありますが、普段はその半分近くは休眠状態にあります。しかも、汗をかく機会が減ると、さらに休眠汗腺の数が増えてしまいます。活動する汗腺を増やすと良い汗をかけるようになります。暑さに強くバテにくい身体になります。では具体的にどうしたらいいのでしょうか。

**普段から適度な運動**  
・涼しい時間にウォーキングや軽いジョギング。  
・日焼けが気になるなら、エアコンをかけていない室内でストレッチやヨガでじんわりと汗をかき活動すると汗腺が増えると共に体力もつきます。

**お風呂で半身浴**  
38〜40度程度のぬるめのお湯に20〜30分、お入浴からちゅうちゅ拳1個分くらいまでつかれば、体の芯から温まって汗をかきやすくなります。入浴後は、体から水分を拭き取り、



しばらく服を着ずに、エアコンが効いていない場所でゆったりとくつろぎます。

これはエアコンの冷気により体の表面が冷えて、汗腺が閉じてしまつのを防ぐ為です。こうすると、良い汗が出てきてそれが蒸発し、自然に体が冷えてきます。

**十分な水分補給**  
入浴や運動前ミネラルを含むミネラルウォーターや海洋深層水、汗をかいた後お酢飲料(リンゴ酢や黒酢など)、水分とクエン酸を補給するとよいでしょう。

冷たい飲み物を片手に、冷房の効いた部屋でだらだら過ごしていると、ますます夏バテしやすい身体になってしまいますので要注意です。上記の点を注意していればきっと今年の夏は乗り切れると思います。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様、暑中お見舞い申し上げます。梅雨が明けたとたん暑い日が続きます。九州地方の豪雨では自然の猛威に人間なんてちっぽけな存在だなくと改めて感じました。新聞、テレビでは毎日毎日政局の話題。「あの政権交代はなんだったんだ！」なんて大声を張り上げるコメントーター。いわゆる虐め自殺報道ばかり、原発事故報道など、誇張、偏向には閉口です。そんな訳で最近では、様々な情報はラジオからなくなってきました。ある方がマスコミからの情報を鵜呑みにせず、日頃からテラシーカ(理解力、解釈力)を身につけるために情報の入手先は複数が望ましいと言っていました。なるほどです。

さて、このニュースレターがお手元に届く頃は、ロンドンオリンピックできつと全世界が話題沸騰中ですね。先月、先々月とオリンピック記事を書きましたが、出場選手から勇氣、元氣をもらい感動し、今日本に漂っているモヤモヤ感を払拭してもらいたいですね。出場全選手の健闘を祈っています。そして、ガンバレ日本！

## 実践 健康の3情報

### 朝食前に歯を磨こう！

歯周病の原因になる菌は、酸素を嫌うそうです。そのため、歯と歯茎の間の歯周ポケットや、舌の裏側で増殖します。うがいだけでは、奥に潜んだ菌が取れずに、放っておくと歯周病だけでなく、体調がすぐれないことがあります。オススメなのが、朝食前に歯を磨くことで、食事と一緒に病気の原因となる細菌を飲み込むことを防げます。朝食前の歯磨きで、体の不調や病気を予防してみましょう。



## 読めばトクする 裏ワザ大百科

### 「カキ氷を食べた時のキーンをなくす方法」

カキ氷を食べた時に起こる「キーン」という頭の痛み。そもそもあの痛みは、なぜ起こるのでしょうか。キーンという痛みはカキ氷をゆっくり食べた時には起こりません。かき込むように勢いよく食べた時だけです。勢いよく食べると、かき氷が直接のどの奥に当たります。のどの奥は様々な神経が集まっている場所。温度を感じる神経の近くには痛みを感じる神経なども通っています。そこに冷たいカキ氷が当たると神経同士が混乱して「冷たい」と送るはずの信号を「痛い」と間違えて送ってしまうのです。キーンという痛みを取るには、カキ氷の器をおでこに押しつけて下さい。冷たいものを押し付ける刺激が、のどからの信号をブロックして痛みを和らげてくれるのです。



**-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



**夏の解消!**  
**トマトとタコのマリネ**

本材料(2人分)

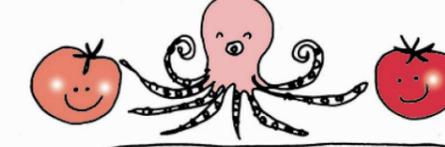
|         |      |
|---------|------|
| 茹でタコの足  | 3本   |
| トマト     | 大1個  |
| ニンニク    | 1片   |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| A       |      |
| お酢      | 大さじ2 |
| 砂糖      | 大さじ1 |
| 塩       | 1つまみ |

**トマト**  
ビタミンA、C、E、  
リコピン、カリウム、  
食物繊維、鉄分、  
カルシウム、クエン酸...  
なによりトマトには  
栄養がいっぱい!

**タコ**  
ナイアシン、鉄分、銅、  
亜鉛、ビタミンB2、E、  
たんぱく質等を  
含みます。  
タコには豊富な  
疲労回復に効果が  
あります!

つくりかた

1. タコの足は薄くそぎ切りにします。トマトはくし切りにし、更に半分に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて温め、みじん切りにしたニンニクを焦がさないように炒めます。
3. タコとトマトを加え、軽く炒めます。  
*トマトは炒めすぎないように注意!*
4. Aの調味料を加え、砂糖が溶けたら火を止めます。
5. 冷めてから冷蔵庫で冷やしたら出来上がり!  
(温かいままでも美味しく食べられます!)



## 雑学の小部屋

### 『ポン酢の「ポン」とはどういう意味』

ポン酢と言えば、柑橘類の酸味が味のベースになっています。柑橘類には、ポンカンとかザボンなどがあってポン酢の「ポン」と語源が近いので、日本語のように思いがちです。でも、これは意外なことに、語源はオランダ語なのです。

オランダでは、ポン酢のことをpons(ポンス)と言います。これは、ビターオレンジ、日本で言えばダイダイの絞り汁です。これにお酒や砂糖を加えて、温めて飲みます。このpons(ポンス)日本語の酢を連想させるので酢の字をあて「ポン酢」と呼ぶようになりました。オランダ語から日本語に転じた言葉はたくさんありますが、ポン酢もその一つです。



## 旬の食材と栄養成分 「茄子(なす)」

原産地はインドで、日本には中国から伝わりました。旬は、7~9月頃です。表皮のシワがなく色つやもよく、ガクがみずみずしいものを選びましょう。栄養成分は、水分が約95%を占めますが、カリウム、カルシウム、カロテン、ビタミンCを含みます。皮の紫色の色素は、アントシアニン系色素のナスニンです。苦味成分は、アルカロイドです。切り口が茶色くなるのは、クロロゲン酸を含むためです。

ナスニンは抗酸化力に優れ、ガン予防や高血圧予防、動脈硬化予防、老化防止に効果があります。ナスニンは、水につけると溶け出ししてしまうので注意が必要です。カリウムは、高血圧の予防にはたきます。アルカロイドは、病原菌を体外に排出します。水分が多いので、体を冷やす作用があります。クロロゲン酸もガン予防・老化防止に作用します。



## 知ったかぶり生活情報「健康美人は夏バテ知らず!体を冷やす生活術」

今年は猛暑でありながら、さらに節電の夏。この夏は健康的に体を冷やすことがカギとなります。どうすれば健康的に体感温度を下げられるのかをご案内します。

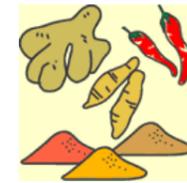


暑くても冷房に頼りすぎると体が冷えすぎて、夏バテや体調不良を招きかねません。上手に汗をかくことで体温調節をしたり、清涼感のあるミントの香りを生活に取り入れたり。衣食住にわたって工夫をすることで、健康的に体を冷やしましょう。

「東洋医学では『体の熱をとる涼性の食材』(なす、セロリなど)と『体を冷やす寒性の食材』(にがうり、すいかなど)があります。夏が旬の野菜や果物なども体を冷やしやすいため、真夏にすいかやキュウリなどを食べるのは昔からの生活の知恵。



発汗作用のあるスパイス料理もいいし、飲み物も体を冷やすものを。たとえばコーヒーは温かくして飲んでも体を冷やす飲料、夏こそ飲みたいですね。でもお腹と相談して下さいね。その他のオススメ体を冷やす生活術は次の通りです。



### お風呂上がりには 熱いシャワーを浴びる

熱めのシャワーを浴びると毛穴が開くので、体の熱を逃がして清涼感を感じます。冷たいシャワーは一時的に涼感を感じますが、毛穴をギュッと引き締めるので熱がこもって逆効果です。



### 寝苦しい熱帯夜は ミントの香りで爽やかに

ミントの香りにはクールダウン効果があり、体感温度を4度下げるといふ実験結果が報告されています(日本アロマ環境協会)。夏は特にアロマとして活用したいですね。



### 外出時は 首・手首・足首を冷やして

首、手首、足首、脇の下、鼠蹊部(脚の付け根)、膝の後ろなど、太い血管が通っている部分を冷やすと効果的です。

タオルに包んだ保冷剤や市販の冷却剤を使うときは、この部分を。くるぶしまでの靴下もおススメです。



今年の夏は、体を冷やす生活術を上手に取り入れて乗り切っていきましょう。

## 「諺」を知ろう!

### 「孟母三遷の教え(もうぼさんせんのおしえ)」

孟子の母は、はじめ墓場のそばに住んでいたが、孟子が葬式のまねばかりしているのを、市場近くに転居した。ところが今度は孟子が商人の駆け引きを

まねるので、学校のそばに転居した。すると礼儀作法をまねるようになったので、これこそ教育に最適な場所だとして定住したという故事。教育には環境が大切であるという教え。また、教育熱心な母親のたとえ。三遷の教え。