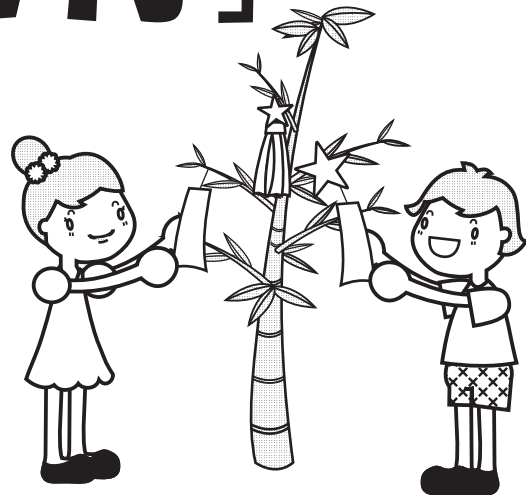


●○○●● 季節を楽しむまめ知識 ●○○●● 「7月」



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

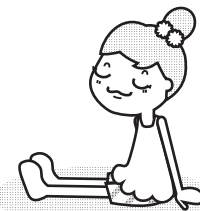
伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

●夏にいい汗をかきましょう！●

夏は汗をかくとベタつきやおいが気になるので、涼しい部屋で過ごしていたり、冷たいものばかり食べている... そんな生活していませんか！？



実は汗をかくことには大切な役割があります。しかも、普段からいい汗をかいていれば、ベタつきやおいが気にならなくなるのです。しかし、汗をかかない生活をしていると、いい汗がかけない体質になり、悪循環に陥ってしまいます。

汗の役割

◆体温調節◆

体温が上昇するとそれを下げようと汗をかきます。汗は蒸発することで体から熱を奪い、体温が下がります。

◆体内の老廃物や疲労・有害物質を排出◆

体内に溜まった老廃物や筋肉疲労でできる乳酸、食品添加物などの有害物質を排出します。

◆自律神経のバランスを整える◆

汗をかくと血行がよくなり、自律神経の乱れを整えることができます。

◆肌の保護◆

汗の水分と一緒に分泌される皮脂が、肌の乾燥を防ぎ、肌の潤いを守ります。

... 1 ...

- 汗は本来、ほとんどが水分で構成されサラサラとしています。そのため蒸発しやすく、体温を下げる性質を持っています。
- また、においはほとんどありません。

どうして「いい汗」がかけなくなるのでしょうか？

運動不足や冷房完備の部屋で過ごして、普段から汗をかかずにいると、汗腺の働きが弱くなり、体内のミネラルと一緒に含んだ汗をかくようになってしまいます。さらに、少しの体温上昇では汗をかきにくくなり、汗腺に老廃物が溜まり、汗をかいた時には、多くの老廃物を含んだ汗が大量にでるようになります。

↓ すると…

- 汗に含まれるミネラルをエサにして雑菌が繁殖し、においの原因になります。
- ミネラルを排出することで、夏バテや熱中症になりやすくなります。
- 流れるような大量の汗は蒸発しにくく、体温調節がうまくできません。

…2…

いい汗をかくポイント

いい汗をかくには、日頃から少しずつ汗をかいて、汗腺をトレーニングするのがポイントです。

●適度な運動を定期的に行おう

適度なウォーキングやストレッチなどで、ジワッとかく、ほどよい汗を定期的にかきましょ。う。

●冷房を控えよう

冷房を控えて、暑さに順応しやすくし、汗をかき環境をつくりましょ。う。

●バランスのよい食事を心がけよう

冷たい物や肉・脂質の摂りすぎに注意して、なるべく体を温める物を摂るようにましょ。う。

●入浴で汗をかこう

夏場はシャワーで済ませがちですが、湯船に浸かったり、半身浴をするなどして汗をかきましょ。う。

水分補給を忘れずに！

夏は汗をよくかき、水分不足になりがちです。ので、意識的に水分補給することが大切です。とくに起床時・就寝前・入浴後は水分補給を心がけましょ。う。



※ただし、大量に水だけを飲むと、血液の塩分が薄れてしまいます。汗には塩分も含まれているため、水分補給の際にはスポーツ飲料などで塩分も一緒に摂るように心がけましょ。う。

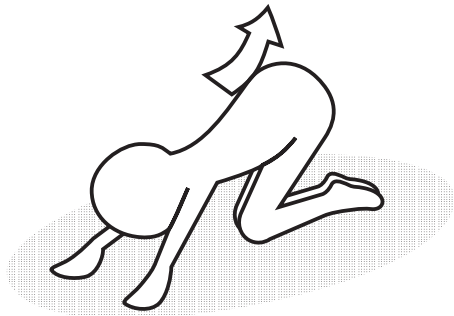
…3…

今月のストレッチ

「お目覚めのストレッチ」

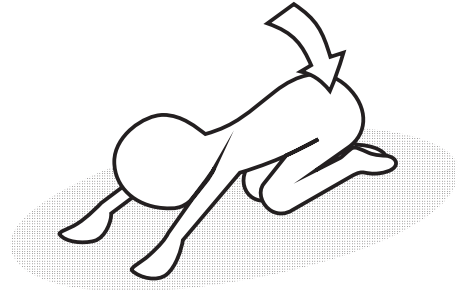
胸と腹のストレッチ

四つんばいから、お尻を後ろへ引き上げ、静止します。



背と腰のストレッチ

四つんばいで、お尻を後ろに引いていき、かかとの上に乗せるようにします。



今月のツボ紹介

胃痛・腹痛をやわらげる「中かん(ちゅうかん)」



中かん

へそとみぞおちの真ん中に位置します。息を吐きながら押しこみます。

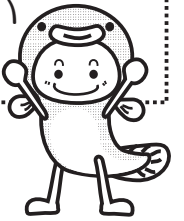
- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

...4...

～旬の食材で季節を感じる～

夏の「土用の丑(うし)」の日にはうなぎを食べる習慣が根付いています。

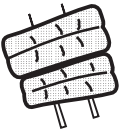
土用の丑の日に限らず、夏バテ予防で食べたい食材の一つです。



うなぎ

…栄養…

ビタミンAなど、ビタミンが豊富です。DHA、EPAなどの脂肪酸も多く含まれています。



…選び方・保存方法…

白焼き、蒲焼きで売られています。身がふっくらとしているものが良品です。冷蔵庫で保存し、早めに調理します。

…調理のヒント…

うなぎ丼など、ご飯物に。う巻き卵、酢の物もおすすりめです。

土用の丑の日<2012年7月27日>

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を指しますが、立秋前の夏の土用(2012年は7/19~8/6迄)が有名です。その期間中の丑の日に夏バテ防止にうなぎを食べる習慣は、江戸時代から続いているといひます。

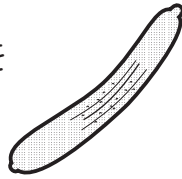


...5...

きゅうり

…栄養…

96%が水分でカロリーが低く、歯触りや味覚を楽しむ野菜です。



…選び方・保存方法…

全体につやとほりがあり、表面のイボがとがって、身がしまっているものが新鮮です。水気に弱く、傷みやすいので、保存するときは水気をよく拭き、ポリ袋などに入れ、へたを上にした状態で冷蔵庫の野菜室に入れておきましょう。

…調理のヒント…

そのまま食べてもおいしいですが、酢の物や酸味のきいたドレッシングで調味したり、中華風に炒めるのもおすすめです。

とうもろこし

…栄養…

でんぷんを多く含んでいます。食物繊維が多く、ビタミンB1、B2、E、リノール酸のほか、カリウム、鉄分、銅などのミネラルも含まれています。



…選び方・保存方法…

粒がよくみのって、隙間なく先までぎっしりしているものが良品です。外側の葉が濃い緑で、ひげが茶褐色でみずみずしいもの、軸の切り口が新鮮なものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、買ってきたらすぐにゆでるか蒸しましょう。すぐに食べない場合は、ラップに包んで冷凍しておくとう味が落ちません。また、蒸してから実をはずして冷凍保存すると、炒め物などに重宝します。

…調理のヒント…

焼きとうもろこしなどで食べるほか、スープ、揚げ物、蒸し物、お菓子など、さまざまな料理に利用できます。

…6…

旬の食材レシピ

刻みうなぎ入り卵焼き

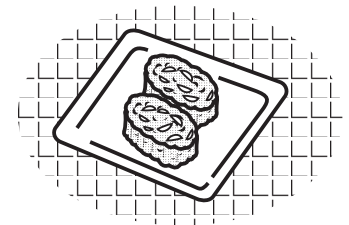
うなぎの蒲焼きを、卵を使ってアレンジしてみましょう。

《材料(2人分)》

卵	2個
うなぎ(蒲焼き)	30g
青ねぎ	2本
サラダ油	適量

～A～

みりん	大さじ1
塩	少々
砂糖	少々



《作り方》

- ① うなぎは5mm角に切ります。
- ② 青ねぎは小口切りにします。
- ③ 卵を溶きほぐし、Aの調味料を加えて混ぜ、①と②も加えて混ぜます。
- ④ 卵焼き器を熱して油をなじませたら③の1/3量を入れて全面に広げます。半熟状になったら、奥から三つ折りにして手前によせ、それを奥に押し手前の空いたところに残りの卵液の1/2量を流し入れます。
- ⑤ 卵焼きの下にも流し入れるようにして、同様に巻いて焼きます。これを繰り返して、最後まで焼いたら巻きすに取り、粗熱がとれるまでそのままおきます。好みの大きさに切り分けます。

…7…