

梅雨を快適に過ごす～体調管理～



梅雨になると、「身体がだるい」「むくみがひどい」「食欲がない」などの体調不良に悩む方は多いと思います。これらの症状は、高温・多湿・気圧の変化などが原因となることから「気象病」と呼ばれています。生活習慣が乱れている人やストレスが多い人は、自律神経が乱れやすく、気象病の症状が悪化しやすいと言われています。自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活やバランスのとれた食事が重要です。



梅雨の時期に負けない食事のポイント！

カリウム



湿度が高くなると体内の水分が排出されにくく、むくみの原因となります。

カリウムを摂ることで改善されるため、積極的に食事に取り入れてみてください。

カリウムを多く含む食材には、旬のきゅうりやとうもろこし、海藻類、豆類、バナナなどがあります。

タンパク質



タンパク質は免疫力を上げ、疲労回復にも効果があります。

タンパク質には動物性のもの（肉、魚、卵、乳製品など）と植物性のもの（豆類、大豆製品など）があります。

食欲のない時も意識して毎食摂るようにしましょう。

クエン酸

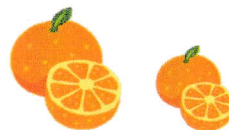


クエン酸は疲労回復の効果があります。

酸味が食欲を増進するため、食欲のない時にもおすすめです。

殺菌効果もあるため、梅雨の食中毒対策にも効果的です。

クエン酸は梅干しやかんきつ類などに多く含まれます。



その他

- 甘いもの、脂っこいものは避ける
- 冷たいもの、生ものを避け体を温めるものを食べる
- 食中毒に気を付ける

おすすめレシピ

〈鶏手羽元の梅酒煮〉

鶏手羽元	3本
サラダ油	適量
梅酒	15cc(大さじ1)
濃口醤油	7g(大さじ1/2)
砂糖	2g(小さじ1/2)
みりん	2g(小さじ1/2)

*手羽元をサラダ油で焼き、浸るくらいの水と調味料を入れて30分以上煮る。