

7月の豪雨で被災されました皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。

さて、これだけ猛暑が続くと、熱中症だけでなく、睡眠不足などで、心身ともに疲れ果て、体調やお肌の状態も整わない方も多いのではないのでしょうか。

こんなに暑いと、一度にたくさん飲んだりしがちですが、一気に多量の水分は、血中の塩分濃度が低くなり、頭痛がしたり、胃腸の消化酵素が薄くなって消化しにくくなります。また、冷たいものを口にしたりすることも多くなりがちなので、胃腸の温度も低下し、腸内環境にも悪影響を及ぼします。




水分補給にスポーツドリンクや経口補水液等を利用する方も多いと思いますが、スポーツドリンクは、あくまでも嗜好品で、糖分・カロリーが多めになります。

(500mlのペットボトルに、砂糖30g、角砂糖なら、な、なんと6個分です。)


また、経口補水液は、胃腸炎などで下痢や嘔吐で体内のナトリウム・カリウム(電解質類)の補給に特化しているので、カロリーは押さえつつ電解質補給を重視になっています。ネットでも手作り経口補水液の作り方も紹介されていて、ブドウ糖、塩化ナトリウムを利用し作る方も多いそうです。

OE水の作り方




OE飲料
50~60ml

+




水 450ml

汗をかく時は、OE水に
天然塩を一つまみ



ゆずやレモン等の柑橘果汁を
数滴入れて、美味しく!

ドライハーブのハイビスカス酵素
ローズ色のおしゃれなドリンクに



OE飲料を利用した「**OE水**」がおすすめで、作り方はとても簡単!!
OE飲料を、水や炭酸水などで5~10倍に希釈するだけです。

OE飲料は、原料の野菜や果物、薬草など50数種を**長期間醗酵・熟成させたもので、熟成過程で生れたブドウ糖**や、その他、**体や胃腸にもやさしい成分の醗酵代謝産物**が色々含まれています。OE飲料を利用して作る「OE水」は単なる水分補給だけでなく、**栄養もあり、腸内環境を良くするお手伝い**もします。

腸の調子が良いと、
お肌にも良いのよね♪



また、汗を沢山かく時は、塩分補給も必要で、OE水に一つまみの塩(天然塩がおすすめ)を入れたり、梅干しを食べたりしましょう。果物などカリウムの摂り過ぎは塩分を排出してしまうことでもあるのでご注意ください。

塩分と言うと高血圧などの原因のように言われ、減塩志向の方も多いですが、**体内の塩分は、とても大切な役目を果たしており、過度に減塩すると、塩分不足に陥る危険性もあり、不調を招くこともあるそうです。**最近では、減塩より適塩を推奨している方達も増えてきているそうです。

それから、むくみが気になる方もいらっしゃると思います。「むくみ」は水分過剰だからと思われがちですが、逆に水分不足で、身体が水分保持するための本来の機能から、むくみが出ることもあるそうです。

最後に、冷たくして飲む場合、冷た過ぎないこと(井戸水の温度約18度が理想的)も、水分補給ではポイントです。おなか冷えて、下痢など腸内環境が悪化し、健康の妨げになります。氷も入れ過ぎないでね。

***酵素 de クッキング** 今年は、大雪、大雨などの影響で野菜の高値が続いているそうです。そんな時の食物繊維補給に便利なのは、乾物です。海藻類や、キノコ類、野菜など色々あります。そして、乾物は晴れた日に2~3時間、太陽に当てるとビタミンDも再生すると言いますからお試ください。



- * 乾物の戻し方…さっと水洗いし、ふげん水に約10~30分浸け、戻します。(硬く大きいものは柔らかくなるまで乾物特有のにおいがなくなり、素材のおいしい風味が蘇ります。
 - * 煮る時…ふげん水で煮たり、味付けにOE飲料を甘味料として利用する。早く煮え、味の浸み込みが良い。
- その他、乾物ではありませんが、**合わせ酵素醤油や塩酵素、ふげん塩に野菜や肉魚を漬け込んで保存したり、味付けに利用すると、時短で便利に素材を活用することができます。是非、お試しください。**