

さて、暑くなってくると、仕事先も家の中でもエアコンがついているのが当たり前で、夏でも「冷え」を訴える方が多くなってしまいました。

しかも、女性の場合、服のデザインで襟ぐりが広いものが多く、「首」の文字が付く、首、手首、足首(3首と言われているようです)など露出も多く、より冷えやすくなります。首のつく部位は、皮膚が薄く冷えやすく、この部位周辺には太い血管やリンパ管があり、冷えた血液やリンパ液が体を巡ることになり、身体全体の冷えを引き起こします。また、テレワークなどで運動時間が減り、筋力が低下し、血流も低下しがちです。それに、冷たい物で、内からも冷えてしまいます。



これらの冷えが続くと、気付かない内に、

- ・血流が悪くなる
- ・胃腸の働きの低下
- ・栄養摂取率の低下
- ・腸内環境の悪化
- ・代謝が落ちる
- ・免疫力の低下
- ・お肌のカサツキなど美容にも悪影響

等々、好ましくない状態になりやすくなります。

さらに、涼しい所と暑い所の出入りが多いと、温度差に体が付いて行けず「夏バテ」「秋バテ」になりやすく、自律神経も乱れやすくなります。

また、低体温(35度台以下)になってくると、代謝や免疫力も下がります。

(体温が1度下がると免疫力が30%低下すると言われています。)

免疫力を下げるようなことは避けたいですね。

まずは、簡単に冷えを回避できる、襟のある服装や綿のストールなどで首を冷やさないようにしましょう。肩こりなども回避しやすくなります。

冷たい物の飲食を極力避けること、冷たい飲み物(ヨーグルトなども)を飲む場合、しばらく室温に置いて、少しでも温度を上げて冷た過ぎないようにしたいものです。(口に含んだ時、冷た過ぎない、井戸水くらい(約15度)がおすすめ)

夏は、冷たく、簡単に作れるものが多くなりがちです。内臓が冷え、機能が低下している時に、スタミナをつけようと焼肉とか行くと、消化できず、さらに内臓に負担がかかりスタミナがつくどころか逆にバテが進む可能性も…。

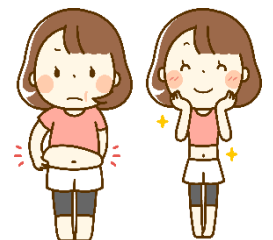
食べ物は、ビタミン、ミネラルのバランスの取れたもの、食物繊維(特に発酵性食物繊維)や醗酵食品を食べましょう。食品添加物・合成甘味料は、消化・解毒に時間がかかり、内臓の負担が増えますから摂り過ぎに注意しましょう。(体を冷やすとも言われています)

バテ回避のためにも、醗酵飲料のOE飲料と玄米麹(食物繊維)と無臭ニンニクを利用した醗酵食品のトクコーゼを「温活」「腸活」におすすめしています。

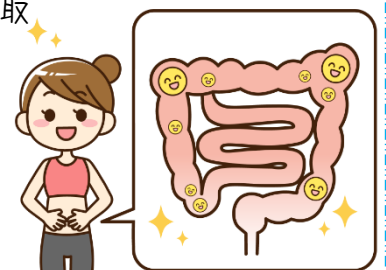
OE飲料は、消化済みの状態の栄養ですから、食欲の無い時でも、胃腸の負担をかけることなく摂取することができます。また、オリゴ糖をはじめ、醗酵から生まれた醗酵代謝産物、植物特有のファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、そしてカロリーも摂取できます。是非、お試しください。

度々お話していますが、腸内環境が良くないと、体に良いものを摂取しても、活かしく、体に不要な物が排出できず、他の臓器の負担が増えます。また、「腸」は心身の健康を司っています。

毎日少しでも腸のよろこぶ物を摂取することは、健康への近道だと思います。



腸内細菌次第で、デブ菌、やせ菌への影響も出ます。



***OE飲料をホットで飲む** おいしく飲みやすい方法のご提案です。

・ハーブティや紅茶などに砂糖代わりにOE飲料を入れ(お好みで約5倍程度)

ホット(ぬるま湯程度でOK)で飲みましょう。

毛細血管に良いと言われるシナモン、生姜を入れるのもおすすめです。

コーヒーは体を冷やし、ハーブティー、紅茶は体を温めてくれます。

