

## すまなだより

今年の夏は、かなり暑い日が多いようです。

熱中症だけでなく、体調管理全般にも十分にお気を付けてください。

暑いと、つい、さっぱりした食べ物や冷たい物を食べたくなると思います。

冷たい物だけでなく、暑い季節や地域で採れる野菜や果物(地上に実る野菜類、トマトやキュウリなど)や南国で育った果物類(バナナ、パイナップルなど)は、体を冷やす「陰性」の性質を持っていて、カリウムを多く含み、摂り過ぎは「冷え」の原因になります。

その他、精白された砂糖や小麦粉、うま味調味料の他、添加物など、その他に、コーヒー、緑茶はホットでも利尿作用で体温が下がり、冷えにつながったりします。

冷えの原因になる食材を摂る時は、加熱したり、温める成分を含む食材と一緒に摂るなど、工夫も大切です。

例えば、塩(天然塩)は、体を温める効果があるので、生野菜に振り塩をしてサラダにすると冷えが緩和されます。

(ドレッシングは控えめに。できれば、手作り酵素ドレッシングがおすすめです)

「冷え」が慢性的に続くと、腸内細菌の働きも低下し、心身の不調を起こしやすくなり疲労にもつながります。冷えは、女性だけでなく男性も、子どもも例外ではありません。

子どもに関わる活動などを通して見かけるのですが、水筒にジャリジャリとたくさんの氷が入れている子が時々います。(涼しい季節でも氷が入っている子)また、その氷を食べるのが好きと言っている子もいます。

あまり知られていませんが、「**氷食症(鉄欠乏性貧血の確率が高いとか、心理的な強いストレスの場合も)**」など、心配になってきます。

**水分補給の場合、口に入れて少し温度が低く感じる程度(井戸水16~18度程度)にしておくのが好ましい**そうです。

子どもに限らず大人も同様ですが、冷たい物を頻繁に口にしていると、腸内環境が悪化し下痢以外に免疫力が低下し、他の不調を招きます。女性の場合、生理痛や不妊にもつながったりします。

これらの不調は、毎日の食生活や食習慣などからくるもので、すぐに表れる訳ではありません。時には、冷たい物を口にすることも楽しみですが、頻繁にならないようにすることも大切です。

♥ 体を温めるもの・・・冬が旬、寒冷地で育つ、地中で育つ 暖色系、水分が少ない、

**発酵食品**を目安に選びましょう。

・野菜、果物・・・根菜類、赤・黒などの暖色系の物。

ただし、水分の多い物(ナスなど)、

柔らかい物(大根など)など例外もあります。

・飲み物・・・**発酵させたお茶類**。紅茶、ほうじ茶、ココアなど。

・調味料・・・塩は、ミネラル分を含む天然塩(減塩にも)。

砂糖は、ビート(寒い所で採れる砂糖大根のこと)がおすすめ。

黒砂糖は、精製された白砂糖より冷えは緩くなります。

醤油、味噌など、ちゃんと発酵させたものがおすすめ。

酢は冷えにつながることもあるので、調味料程度で利用しましょう。

などを目安に食材を選び、組み合わせなども工夫し、添加物に気を付ければおいしく、体にやさしい食生活ができるのではないのでしょうか。

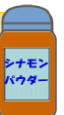
夏バテ防止のためにも、是非、ご参考になさってくださいね。



\*スパイス

カレーは人気だけど、体を冷やす成分が多いから食べ過ぎ注意!

シナモンは温めてくれます。紅茶に入れるのがおすすめ。甘味にOE飲料入れると◎



発酵食品類は、腸内細菌にやさしく、また、体を温めるお手伝いをしてくれます。本物の発酵食品を探してね。

