

今夏は酷暑続きで、まだまだ暑い日も多いようです。季節の変わり目に入りますから、くれぐれも体調管理はご注意ください。

今夏は酷暑の上に、期間も長く、冷たい物を口にすることも多かったのではないのでしょうか？

冷たい物を摂ることが多いと内臓が冷え、消化機能の低下から胃もたれ、下痢など様々な体調不良の原因になってしまい「夏バテ」になりやすくなります。

そして、秋口になると、夏バテの延長に加え、身体は寒暖差などに対応できず「秋バテ」になりやすくなります。特に今年は気温も下がりにくいようですから、冷たい物を摂る期間も長くなりそうなので注意しましょう。

水分補給も、一度にがぶがぶ飲むのよりも、少しずつこまめな補給したり、冷たい物のを口に含んで温度を少し上げてあげましょう。

井戸水の温度(16~18度程度)、口に含んでちょっとひんやりするくらいが体にやさしい理想の温度だそうです。

また、食事の時に冷たい物を摂ると、胃の温度(約37度)が下がり消化機能も低下します。ですから、食事には温かいメニューを入れるとか、体を温めてくれる成分を含む根菜類などを摂る事も大切です。

どうしても、温かい物を摂ることができない場合は、胃の周りをタオルで覆ったり、カイロで温めるなど、血行を良くして消化を助けてあげましょう。

お風呂に浸かった時、胃や腸の辺りに手を当ててみると少し冷たいと感じたことはありませんか？

また、朝起きた時、脇もお腹もほぼ同じ体温と言うのが一般的ですが、それ程、寒くもないのに、お腹に手を当てると冷たさを感じる、湯船に浸かった時、ぬるま湯なのに熱く感じるという方は「内臓型冷え性」なのだそうです。

内臓型冷え性は、疲れが溜まりやすい、風邪をひきやすいなど体調不良や便秘異常や皮下脂肪にも影響しやすくなります。

夏に限らず、以下のようなことにお心当たりの方は内臓型冷え性になりやすいのでご注意ください。



内臓型冷え性は、お腹以外にお尻、太もも、二の腕などの血行不良につながり、皮下脂肪がつきやすくなります。

色々な症状でアピールしてるけど伝わらなくて困ってるんだ🙄



料理の甘味料に♪
醗酵由来成分で旨味もアップするし、作り置きにおすすめ！

- ・冷たい物をよく摂っている
- ・栄養のバランスが偏っている
- ・南国や温かい所で採れる果物や野菜を季節を問わず食べている
- ・根菜、醗酵食品などの温活食材が少ない
- ・デスクワークが多い
- ・運動不足気味
- ・疲労やストレスが溜まりやすい
- ・添加物の多い物を摂りがち
- ・白砂糖、小麦粉、牛乳などの摂り過ぎ
- ・シャワーだけで済ませている

大高酵素のOE飲料は、日々の生活に取り入れやすい醗酵製品です。飲む以外にも、料理の甘味料としてもお使いいただけます。色々お試しください。

