



◆◆ 夏の冷えと自律神経の乱れ ◆◆

暑さの厳しい夏は、熱中症と同様に気を付けなければならないのが、現代病ともいえる夏の冷え症。外は暑いのに、手足がいつも冷たい、お腹やお尻が冷えている・・・これらは、過度な冷房や冷たい物の摂り過ぎ、薄着、運動不足などが原因と考えられます。



冷たい物の摂り過ぎは胃腸に負担をかけ、その働きを低下させます。その結果、体内の血液や陽気（体を温めるパワー）が十分に作られなくなります。血液が不足すると温かさをすみずみまで行き渡らせることができなくなります。また陽気も血液といっしょに運ばれるので、お尻やお腹にも冷えを感じるようになります。熱中症予防のため水分補給は必要ですが、冷たすぎない飲み物にするよう心がけ、どうしても冷たい物が飲みたいときは少量にとどめ、最後は温かい飲み物に変えるだけでも胃腸への負担は違います。

また、近年の猛暑傾向の影響もあり、冷房の効いた屋内と屋外の温度差が大きくなり、屋内と屋外の出入りを繰り返すことにより、体が対応できず、血行障害が起こったり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。その結果、冷えだけでなく、全身の倦怠感や頭痛、不眠などの症状まで出てきます。外出の際は上着を持ち歩き、冷房がききすぎているときにはすぐに上着をはおって、自分で温度の調整ができるようにしておきましょう。

夏はシャワーですませがちですが、自律神経を整えるためには、ぬるま湯にゆったりつかうことも大切です。このとき、手足の指先を動かしながら入ると、血行促進の効果も期待できます。

また、暑さの厳しいと、運動も億劫になってしまいますが、こまめに体を動かす習慣をつけることが、血行の悪化や自律神経の乱れの予防につながります



足の裏のツボで、足の指を曲げたときにできるくぼみのところに位置する湧泉（ゆうせん）を軽く刺激すると、全身の血行を促進し、だるさや疲労感を改善する効果があります。

◆◆ おうち薬膳【ズッキーニ】 ◆◆



ズッキーニにはカリウムが豊富に含まれるので、高血圧予防やむくみ解消に役立ちます。ビタミン B も含むので、夏バテ予防にも。また、野菜の中でも特に糖質が少ない方なので、糖質ダイエットにもおすすめです。

●●ズッキーニと鶏肉の中華風炒め●●

＜材料（2人分）＞ 鶏モモ肉 100g、ズッキーニ 1本、パプリカ 1/2個、
鶏ガラスープの素 小さじ1、 塩・胡椒 少々、ごま油 大さじ1

＜作り方＞

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩少々をふりかけてなじませておく。
2. ズッキーニは厚さ 5mm 程度の輪切り、パプリカは 1~2cm 角くらいに切っておく
3. フライパンを熱してごま油を加え、鶏肉を炒め、火が通ったらいったん取り出す。
4. 同じフライパンでズッキーニとパプリカを炒め、焼き色がついたら、2の鶏肉を戻す。
5. 鶏ガラスープの素を加えて炒め合わせ、塩、胡椒で味をととのえて出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1