

## 「冷え」を予防して、

# 夏を快適にのりきろう!!



### 夏は代謝が落ちる!?

風呂上りのビールがおいし〜い季節。  
…でも!! 暑いからといって、冷房の下で、口当たりのよい、冷たいものばかり摂っていませんか?

身体を冷やしすぎると、胃腸が弱って、代謝が落ち、体調不良の原因となります。

冷房の普及した現代では、夏でも身体が冷えている人が多い!

夏は気温が高いぶん、基礎代謝が落ちています。(冬は寒いので、身体の中で熱を作ろうとして代謝が上がります。)

なので、夏は、ビールを飲んだ分、冷たいアイスクリームを食べた分だけ、脂肪や水分が身体に蓄積されやすいのです。

つまり『夏は太りやすい!』

身体の外にうまく排出できなかった脂肪や水分は、身体について「ビール腹」を作ったり、むくみやたるみの原因になります。

そして、何より、身体を冷やすと血行が悪くなり、頭痛・肩こり・腰痛・だるさ・生理不順・自律神経失調症 など…様々な不調の原因となります。

### 代謝をUP!!

### 旬の野菜は栄養価が高い

・冷やしすぎない。

冷房のかかった部屋に長時間いたり、冷やす食べ物・飲み物の摂りすぎに注意!

・気の流れ、血行を促進させる。

ゆっくりと深呼吸・適度な運動・手足のマッサージ・足湯・ぬるめのお湯につかる。

・夏野菜ですっきり!!

夏野菜の多くは、体の火照りを取り、水はけをよくするはたらきがあります。

### 夏野菜って??

- はと麦・スイカ・きゅうり・緑豆・冬瓜・もやし など (余計な水分を排出させる効果)
- トマト・にがうり(ゴーヤ)・きゅうり・なす・スイカ・緑豆 など (火照りを冷ます効果)
- かぼちゃ・大豆・にんじん など (胃腸の機能を高める効果)

“美と健康”を手に入れるには、…  
季節に合わせた食事や暮らしが大切！！



クーラーのよく効いたオフィスでの仕事が多い人は、夏でも身体が冷えやすいです。  
身体を冷やす効果のある夏野菜と一緒に、身体を温める効果のあるものを摂って、  
身体のバランスを整えましょう！！

○身体を温める効果のある食材(ねぎ、しょうが、ごま、みそ、根菜類、など)

### 旬菜クッキング！

- ・ トマトやきゅうり、レタス、ハムなど  
冷蔵庫にある残り野菜や材料を食べやすい大きさに切って、ドレッシングを  
かけて召し上がれ！
- ・ ドレッシング … ごま、辛子、酢、  
しょうゆ、ごま油を合わせる。お好み  
でラー油やこしょうを。
- ・ マロニーや春雨、中華冷麺などをそえてもgood！

### 中華サラダ



鍼灸治療には、代謝をUPさせ、気の流れ、血行を促進、余分な水分や脂肪を  
効率よく排出する効果があります。

夏バテを感じたら、当院にお気軽に、ご相談ください。

「な！なんと！」

ラジオに出演しま～す



ならどっとFM78.4MHz ナビータなら アフタヌーン

7月17日(木) 13時放送

13:15頃からです。

休診日のお知らせ

8月6～7日

8月14～16日



創刊号はいかがでしたか？

これからも、みなさまの“美と健康”に役立つ情報を発信していきたいと思ひます。  
ご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。

