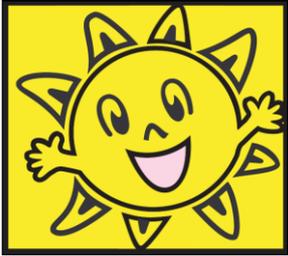


蒸し暑くなってきましたね～。暑いし、だるいし、食欲はないし、夜も暑くて眠れないし、カビも気になるし、この季節を元気に過ごすにはどうしたらいいの？
さあ、解決策を見つけましょう！！

日野市新町
1-19-4
589-5701



カビを防ごう(風通しの悪いバスルームは要チェック！！)

- ☆浴室の湿度を下げるためバスルームを利用したら最後に冷水シャワーを使って室内の湯気を消しましょう
- ☆入浴後は湿気のもとになる水滴をしっかりと拭き取りましょう
- ☆換気はバスタブにお湯を張り始めた時から回し、あがってからも2時間程度は回しておきましょう
- ☆部屋に洗濯物を干さない。できれば除湿機、洗濯物の乾燥器を使いましょう。

ダニはアレルギーの原因の一つ(アトピー性皮膚炎や喘息といったアレルギー症状の原因になります)

- カーペットは長い毛の中にダニや埃が溜まりやすいので、掃除機をかける前にまず、毛をブラッシングすると効果的
- 布団の天日干しはよく晴れた日の午前10時から午後3時の間に、布団を取り込んだ後、掃除機を1㎡につき30秒のペースでゆっくりとかけると、ダニの死骸やフンを取り除くことができます。

○部屋をこまめに片付けて、床になるべく物を置かない。隅々まで掃除機をかけられるように。

食中毒から身を守ろう(食中毒予防の三原則は、細菌を付けない、増やさない、退治する)

- ◎付けない: 買った肉や魚はポリ袋に、卵は専用ケースに、まな板は肉・魚用と野菜用で分けて使いましょう
手洗いは十分に、ゴミもまめに捨てましょう。
- ◎増やさない: 細菌は水分、温度、栄養の条件がそろって増えていきます。肉や魚、冷凍食品は最後に買い
ショッピングバッグの中央に入れると温度が上がりにくいです。調理はすばやく、すぐに食べないから
冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎにも気をつけましょう。
- ◎退治する: 加熱不足が原因で食中毒が起きます。小さく切る、薄く切る、切れ目を入れるなど工夫しましょう
加熱の目安は中心部の温度が75℃以上で1分間です。

疲れは早めにとりましょう

- (バランスのとれた食事を) △朝食をしっかりと摂ると体温が上昇して脳の働きが高まり、体の中から目覚めます。
△疲労感があるとき、体力をつけたいとき、ビタミンB1(豚肉や豆類に含まれる)、B2(レバー、卵、大豆、乳製品
葉菜類に含まれる)などのビタミンB群(摂取した糖質、脂質、蛋白質の代謝を支える働きを持つ)がお勧め
△カルシウムが不足するとイライラしたり、カウムが不足すると食欲不振、亜鉛不足で味覚障害が起きたりするので
ミネラルもとても大事ですね

(スポーツで良い汗を) ▽単一動作の繰り返しは疲労の原因になります。積極的に体を動かしましょう

睡眠は十分に(質の良い睡眠は疲れをとるだけでなく、気分の沈みを改善して気分を安定させてくれます)

- ▲起床時間は毎日一定にし、太陽の光を浴びることが、生活のリズムを作る睡眠に必要とされます。曇りでも
屋外の明るさは室内の5～10倍あるので、起きたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

▲寝る前にぬるめのお風呂に入って脳も体もリラックスさせましょう。自分にあった枕や布団を選ぶことも大切

梅雨時はむくみ太りしやすい時期です 五臓の中の「脾」は体内の湿気を調節しますが、湿気を嫌います。

(漢方の考え方) 梅雨時の蒸し暑さは、「脾」を弱らせて、体内に湿気が溜まりやすくなります。

体を弱らせる湿気(湿邪)を取り除く食材: 上手に利用して、湿気に負けない体を作りましょう。

- ・清熱化湿(熱を冷まして湿を追い出す): 緑豆、セロ
- ・芳香化湿(香りで湿を飛ばす): みょうが、しそ、生姜。
- ・苦温燥湿(苦味が湿を乾かす): 苦瓜、緑茶、陳皮
- ・利水惨湿(水分を出す): ハト麦、大麦、とうがん、
- ・行気消食(気を巡らせて消化を良くする): ジャスミン茶、大根、そば等。
- そら豆、小豆、海藻。

豆類、雑穀類、果物のほか、人参など甘みのある野菜もお勧め、大豆、トウモロコシなど黄色い食材も◎です。