



【しっかりと寝る】寝室を適温に♪  
 熱帯夜では、エアコンや扇風機なし  
 では寝苦しいですね。しかし、睡眠  
 中は体温が下がります。エアコン等  
 を使う際は設定温度を 28～29℃程  
 に上げてつけておくか、切タイマー  
 を使うようにすると良いでしょう。  
 そして、風に直接当たらないように  
 しましょう。壁に当てて風の流  
 れを作るか、風向を上向きにしまし  
 ょう。  
 ぐっすり寝るためのポイント3つ  
 ①除湿②軽い運動③寝る前の入浴  
 入浴は、ぬるめのお湯 (37℃前後)  
 にながめにつかりましょう。リラ  
 ックスする神経が上手に働きます。

7月に入りいよいよ本格的な夏  
 の始まりです。夏はイベントもいっ  
 ぱいですね♪夏祭りや花火、海水浴、  
 BBQ…またお盆参りや親戚の集  
 まりなど、多くの人と集まる事も多  
 くなることでしょう。そこで心配な  
 のが夏バテです。家族や仲間達と最  
 高の夏を過ごす為に、今号は夏バテ  
 予防のお話をしていきます。

### 夏バテの症状

夏バテにははっきりとした定義  
 が無く、夏に身体に現れるいろい  
 ろな症状を総称して夏バテと呼びま  
 す。『身体がだるい。』『疲れやすい。』

## 簡単夏バテ予防レシピ

材料 (2人分)

- ★豚肉薄切り 4枚 ★オクラ 4本
- ★塩胡椒 お好み ★レモン汁 1/8
- ★オリーブオイル 大さじ 3/4

1. 豚肉に塩胡椒で下味をつけて、  
オクラは塩で軽く下茹でする。
2. 豚肉でオクラを巻く。
3. オリーブオイルを熱したフライ  
パンで豚肉巻きを転がしなが  
ら、焼き色をつける。
4. お皿に盛り付け、レモン汁をか  
けたら完成です！

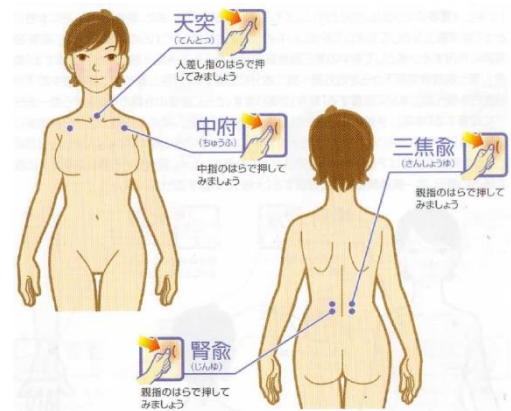
『イライラする。』『食欲がない。』  
 『下痢・便秘になる。』など現れる  
 症状は人によりさまざまです。

### 夏バテの原因

主に自律神経の不調で起こり、下  
 記の不足が症状を悪化させます。

- 水分…高温多湿の環境により汗  
の調節が上手くいかなくなります。
- 栄養…自律神経の乱れにより胃  
腸の働きが低下します。
- 睡眠…熱帯夜の為寝つきが悪く  
なり、眠りが浅くなったりします。
- 室温の調節…外気温と室内の気  
温の違いにより自律神経が上手く  
働かなくなります。

## ∞ 夏バテのツボ ∞



☆温めたり、押したり  
 してみてください☆

マイケアパッチもおすすめです♪

### 夏バテの予防と解消

【水分補給をする】前回号でもお話  
 しました経口補水液がおすすめ♪  
 ただし、冷たいお水は胃腸の働きが  
 悪くなりますので避けましょう。

【しっかりと食べる】夏バテ解消に  
 特に有効なのがビタミンB1、B2  
 とクエン酸です。ビタミンB群を多  
 く含む食材は、レバー、豚肉(もも、  
 ヒレが高い)、焼き海苔、たらこ、  
 うなぎ、大豆、納豆、きな粉など。  
 クエン酸を多く含む食材は、レモン、  
 グレープフルーツ、酢、梅干しなど。  
 これらの食材を上手に摂るように  
 しましょう。

- 天突：左右の鎖骨の間の凹み
- 中府：鎖骨の下を、肩の方向へ  
なぞって行って指が止まった  
所から指一本分下
- 腎俞：一番下の肋骨の両端を結  
んだ高さで、背骨から指一本分  
外側
- 三焦俞：腎俞から指二本分上

夏バテを予防し、暑い夏を乗り切  
 りましょう！！

参考画像 セイリン株式会社

参考レシピ クックパッド

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院