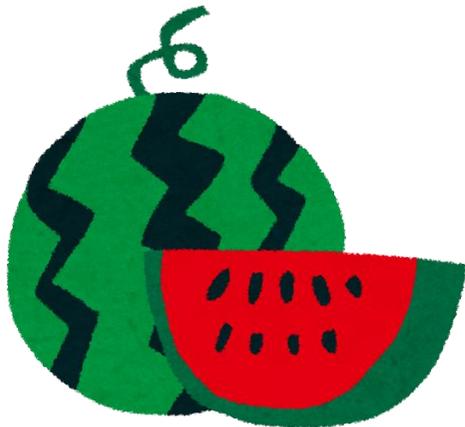


## ③のひら新聞

～食欲不振～



症状を強く訴えるようなら、運動やおやつの時間・量に注意し、食事は食べきれぬ量にして食べる達成感を感じさせましょう。また、食事を一緒に作ることで食事の時間を楽しくすることがよいでしょう。

### 食欲不振の予防法

- ① ストレスをためない。
- ② 適度な運動を行う。
- ③ ゆったりとストレッチを行う。
- ④ 生活習慣を整える。
- ⑤ アルコールは適量にする。

食欲不振の症状が続く場合は、疾患のサインということもあります。その際は、病院を受診しましょう。

8月後半に入り、本格的な暑さが続いています。楽しい夏を過ごされていますでしょうか？

今年の夏は『ラニーニャ現象』の発生により、太平洋赤道域の南米沿岸にかけて海面水温が平年より低くなります。この時日本には乾燥した空気が流れ込むため、猛暑になるといった影響が起こるといわれています。また、厳しい暑さが続けば熱中症にかかったり、食欲が落ちてしまったりと気候だけでなく身体への影響にもつながります。そこで今号は、食欲不振の原因や予防法をお話していきます。

### 夏の簡単レシピ

梅肉ソースの冷や奴 << 4人分 >>

- 絹ごし豆腐：2丁
- 青じそ：10枚
- 梅干し・種を取って：50g(20個)
- ★水：1/3カップ
- ★みりん：大さじ2
- ★しょうゆ：大さじ2
- ★酒：大さじ2
- ★かつおだし：小さじ1/2

- ① 梅肉をこまかくたたき、★を加えて混ぜ、梅肉ソースを作る。
- ② 青じそはせん切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③ 豆腐は大きめに切って器に盛り、梅肉ソース(①)をかけ青じそ(②)を上に乗せる。

### 食欲不振とは

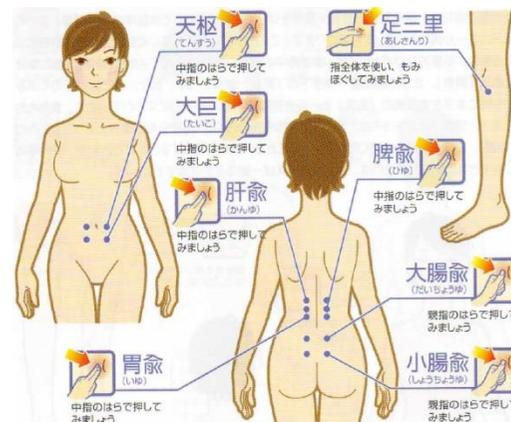
食事をとりたいと思う欲求が生理的に低下、もしくは消失した状態をいいます。

### 食欲不振の原因

- 大きく分けて2つあります。1つ目は、日常生活からくるものがあり、
- ◇ 夏バテによる消化機能の低下
  - ◇ 精神的・身体的ストレスによる自律神経の乱れ
  - ◇ 運動不足や睡眠不足などによる生活習慣の乱れ
  - ◇ アルコールの飲み過ぎ
  - ◇ 加齢にともなう運動の不足や義歯などの口腔機能の影響など

梅肉ソースは刺身やドレッシングに加えたり、つけ麺のつゆにもOK!!

### 食欲不振のツボ療法



☆温めたり、押ししたりしてみてください☆  
こりスポットもおすすりです♪

2つ目は疾患によるものがあり、胃炎、胃癌、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、風邪、膵臓の疾患、甲状腺機能低下症などのホルモンの疾患、うつ病など、さまざまな疾患が考えられます。

### 子供の食欲不振

大人と同じく子供であっても精神的要因(悩み)や身体的要因(口内炎・長時間のゲームによる運動不足・おやつの量)により食欲がなくなる事があります。食べ盛りの子供が食べないとなれば、親は心配のあまり食事を強制してしまうこともあり強制された子供にとっては、食事が楽しいものではなくなります。

- 天枢：へそから外側へ指3本分
  - 大巨：天枢から下へ指3本分
  - 肝俞、脾俞、胃俞：肩甲骨より下の背中部分で、背骨から外側へ指2本分の縦のライン
  - 大腸俞：骨盤の左右の頂点を結んだ高さで背骨から外側へ指2本分
  - 小腸俞：大腸俞から指2本分下
- <<豆知識>>クエン酸を含む酸っぱい食材は、疲労回復に役立ちます。適度な糖分やビタミンB群(きのこや豚肉など)と摂取するとより効果を発揮します♪  
画像 セイリン(株) いらすとや  
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院