

# あきもと健康ニュース

7月号



**あきもと鍼灸整骨院**  
 福岡市南区筑紫丘1-23-18  
 ▼お電話でのご予約はこちら▼  
**☎092-559-1400**

公式ホームページはこちら

LINEでのご予約はこちら

みなさん、こんにちは！秋本です。  
 7月になりました。蒸し暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか？日差しが強い季節になると、熱中症に要注意です。水分をこまめに摂取する、適度に休憩をとる、などメディアでも注意を喚起していますね。熱中症にかかるのは、主に子どもと高齢者ですが、一見健康そうな成人が熱中症にかかることも。自分は大丈夫と思わず、対策をしっかりと行い、予防に努めましょう！



今月は「水分補給」についてお話ししていきたいと思えます。  
 日本の夏は蒸し暑く、水分補給は欠かせません。人間の体はほとんどが水でできています。水分が不足すると、様々な健康トラブルを引き起こす危険があるのです。今回は水分補給に関する疑問や私たちの身体における水の役割について詳しくお教えしていきます。  
 また、今回は「夏の冷え対策」についてもお教えしています。  
 外は真夏の暑さでも、オフィスに入ると冷房がガンガン効いて体がすっかり冷え切ってしまった…という経験ありませんか？暑い夏には冷え対策は関係ないと思いがちですが、実は暑い夏こそ体が冷える原因があちこちにあるのです！冷えは体の不調にもつながり、夏バテの原因にもなってしまいます。今回、すぐ実践できる冷え対策についてお教えしていますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。  
 そして、今回お送りするレシピは、『鶏とゴーヤのピカタ』です！旬の食材であるゴーヤを使った絶品レシピです。鶏肉に卵液をつけて、ジューシーに焼き上げているので、ゴーヤも食べやすいおかずですよ♪簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

# 夏を乗り切るための正しい水分補給

普段あなたは水分を意識して摂っていますか？汗ばむ季節はこまめな水分補給が欠かせませんよね。人間の体はほとんどが水でできていて水が不足すると、さまざまな健康トラブルの要因に！では、水は体の中で一体どんな役割をしているのでしょうか？また、1日にどれくらいの量の水を飲めばよいのでしょうか？詳しくお教えしていきます！

### 身体における水の3つの役割

**その① 体に必要な栄養素や酸素を運ぶ**  
 体内の血液は90%が水で、血液に乗せて必要な酸素や栄養素を体の隅々に運んで、同時に老廃物を集め腎臓へ送ります。

**その② 体に不要な老廃物を運び出す**  
 血液によって腎臓に運ばれた老廃物は、水と共にろ過され、尿として対外へ排出されます。水分量が少ないと、尿の量も少なくなるので、きちんと水分量を保つ必要があります。

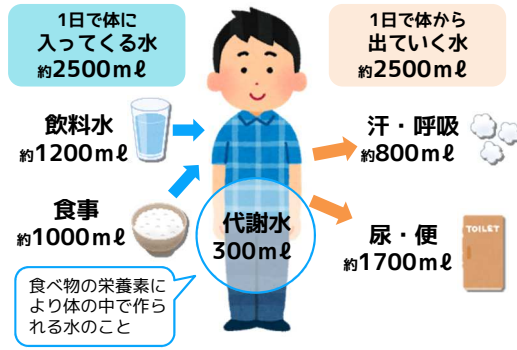
**その③ 体温を一定に調節する**  
 体液は、常に体温を一定に保ち、体を守っています。特に暑い時期には、汗が体温を下げる大切な役割を担っているのです。

### 身体の体重の60%は水分でできている？！

私たちの身体には、たくさんの水分が含まれていて、**成人男性で体重の60%、新生児で約80%**が「体液」とよばれる水分でできています。  
 つまり、体重70kgの成人男性ならば、約42リットルもの水分を体内に蓄えていることとなります。まさに**人間は水でできている**といってもよいでしょう。

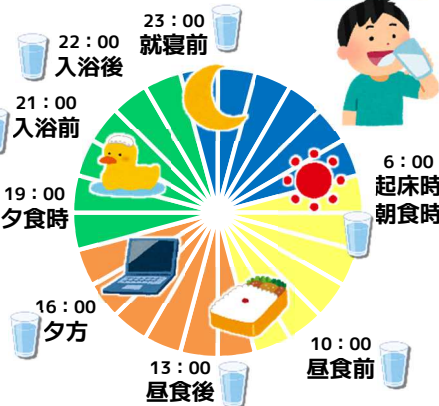
## 1日にどれくらいの量の水を飲めばいいの？

一般に、成人が1日に必要な水分量は、体重1キログラムにつき50mlといわれており、体重50kgの人が1日に必要な水分摂取量は **50kg×50ml = 2.5ℓ**となります。  
 厚生労働省によると、約0.3ℓの水分は代謝によって体内で生成され、食事でも約1ℓの水分補給ができるので、1日に飲む必要がある水の量は、体重が50kgの成人の場合、**約1.2ℓ**となります。ただし、**汗ばむ季節は出ていく水分量が増えるので、これより多めに摂取する必要があります。**



## どんなタイミングで水分補給するのが良いの？

水分を摂取する際は、1度に多くの水を飲んで効果はありません。胃が吸収できる1回の水分摂取量は、**200~250ml**なので、コップ一杯程度の水分を1日に6~8回に分けて飲むようにしましょう。  
 まず、目覚めの一杯は、**吸収率が抜群**です。睡眠中に濃くなった血流をさらりとリセットしてくれます。また、食事中や食前に飲むと、**消化吸収がスムーズに！食べすぎ防止やお通じにも◎**  
 そして、入浴前に飲むと、**発汗が促されて老廃物の排出に繋がります**。入浴後も、汗をかいた分だけ水分補給をするように心がけましょう。就寝前に飲むと、水分を補給できない就寝中の**血液ドロドロ化を防げます**。汗をかいたら早めの水分補給を！



# 冷房がツライ方必見！！夏の冷え対策

夏の暑い日が続くと、オフィスではガンガンに冷房が効いていて、足を中心にキンキンに冷えているという方は多いはず。足もむくんで太くなる一方・・・この夏は本気で夏冷えを解消しませんか？今回は夏の冷房による足元の冷え対策をご紹介します。

夏は外が暑いので、ある程度の薄着は仕方ありませんが、オフィスのように冷えている場所では、しっかりと保温対策をすることが重要です。カーディガンやストール、ひざ掛け、ネックウォーマーなど、すぐに取り出せるものをかばんなどに入れていつも持ち歩くと良いでしょう。長時間座りっぱなしのオフィスでは、**腹巻きや貼るタイプのカイロ**などもおすすめです。

カイロは、胃腸が悪い人は胃の位置、子宮卵巣の不調には下腹部、むくみが気になる方は腎臓が弱っている場合があるので腰の位置など、症状に合わせて貼る場所を工夫できます。体の悩みが特になければ、おへそ辺りに貼るといいでしょう。体は「**頭寒足熱**」の状態がいいので、**寒いときは下半身を中心に温めましょう。**



## すぐ実践できる！夏の冷えから身を守る3つの対策法

### 実践① 食事

**体を冷やす陰性食品ではなく、体を温める陽性食品を食事の中心に！夏の食べ物は体温を下げるので、冷え対策には不向きなのです。**

昔は、自分の住む土地で作られているものしか口に入ることがありませんでした。北国に住む人は陽性食品を、南方に住む人は陰性食品を自然と食べており、体が最適な温度に保たれていたのです。しかし、季節や場所を問わず、さまざまな食べ物が入りやすくなった現代では、自分で気を付けなければなりません。そのためには、冬が旬の食べ物を選べばOK。反対に、**トマトやそうめん、麦茶**といった夏の食べ物は体温を下げてしまうので、**冷え対策という観点では避けたい**ほうがよいでしょう。

飲み物にも陰性と陽性があります。おすすめなのは、茶葉を乾燥&発酵させて作る**紅茶**。熱湯で淹れた紅茶に、**すりおろした生姜を加えた「生姜紅茶」**なら、体を芯から温めてくれます。生姜は、時間のあるときにまとめてすり下ろし、乾燥させておくのがよいでしょう。紅茶だけでなく味噌汁やスープなど、さまざまな飲み物にさっと追加できるようになります。

東洋医学では、暑い土地で生まれ、**体を冷やす食べ物**を「**陰性食品**」、寒い土地で生まれ、**体を温める食べ物**を「**陽性食品**」と呼んでいます。もちろん、陰性食品の栄養も大切ですので、加熱したり陽性食品と上手に食べ合わせましょう。

**陽性食品** 特徴(例外有):色が濃い・塩気が強い・硬め・原産地は寒い土地・冬が旬・根菜類・赤身等



**陰性食品** 特徴(例外有):色が薄い・酸味や甘味が強い・柔らかい・原産地は暑い土地・夏が旬・葉菜類等



### 実践② 運動

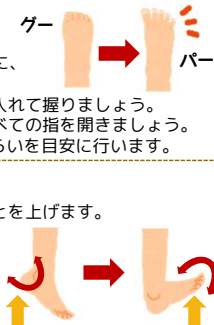
**運動不足は冷えの大敵！オフィスでもできる簡単ストレッチで血行が良くなり、冷えを感じにくくなります。**

#### 足指グーパー

手でじゃんけんの「グーパー」するように、足の指を握ったり開いたりします。  
1. 指の付け根から指先までしっかり力を入れて握りましょう。  
2. 指と指に間がちゃんと開くように、すべての指を開きましょう。  
1と2の動作を交互に**20回~30回**くらいを目安に行います。

#### 足首ストレッチ

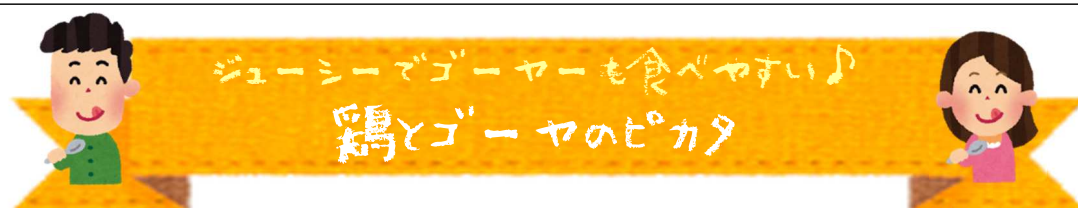
1. 椅子に座り、つま先を床につけ、かかとを上げます。  
2. **かかとを左右に10回**ほどクルクル回すように振りましょう。  
3. かかとを床につけ、つま先を上げます。  
4. **つま先を左右に10回**ほどクルクル回すように振りましょう。



### 実践③ 入浴

**夜はぬるめのお風呂にじっくり浸かって血行を促進することが大切です！**

夏の暑いときはどうしてもシャワーで済ませてしまいがちですが、お湯に浸かったほうが冷えや疲れが取れやすいのは事実です。**ぬるめのお湯に、肩までじっくりと浸かって体の冷えを取りましょう。ぬるめ(38℃前後)の湯に長めに入ること**で、副交感神経の働きにより、リラックスできます。また、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴でゆっくり入浴することで、ゆったりとリラックスできます。お風呂上りも過剰に汗が残らずさっぱりします。入浴効果を高めるために血行を促進する入浴剤を利用したり、翌日に疲れを持ち越さないように好きな香りの入浴剤でリフレッシュするのもおすすめです。



## ジュシーでゴーヤも食べやすい♪ 鶏とゴーヤのピカタ

今回は『ゴーヤ』を使った簡単レシピをご紹介します。ゴーヤは独特の苦みがあることから、老若男女問わず苦手な人が多い食材ですよね。しかし実は、そんな苦みにこそ栄養がたっぷり含まれているのをご存知ですか？ゴーヤが苦い原因は、「**モモルデシン**」という成分が含まれているからで、モモルデシンは主に「**胃腸の状態を整え、食が進むようになる**」「**傷ついた胃腸の粘膜を守る**」「**血糖値・血圧を下げる**」「**頭痛改善**」「**夏バテ改善**」などと言った効果があります。モモルデシンは実に**20種類以上**のアミノ酸から成る、ゴーヤならではの栄養成分なのです。他にも**ビタミンC**や**鉄分**も豊富なんですよ！

《材料》 2人分

ゴーヤ	1/2本
鶏むね肉	1枚(250g)
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
溶き卵	2個分
粉チーズ	大さじ2~3
オリーブ油	大さじ3
トマトケチャップ	適量

**1** ゴーヤは縦半分に切って、5mm幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。

**2** 鶏肉は大きめの一口大のそぎ切りにする。鶏肉に塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。

**3** 溶き卵に粉チーズを加えて混ぜ、ゴーヤと鶏肉を分けて卵液にくぐらせる。

**4** フライパンにオリーブ油を半分を入れ、ゴーヤを並べ入れる。約2分焼き、薄く焼き色が付いたら上下を返し、同様に焼いて器に盛る。

**5** フライパンにオリーブ油を残りの半分を入れ、鶏肉を3分焼く。薄く焼き色が付いたら上下を返し、同様に焼いて器に盛り、ケチャップをかけたら完成！