



～夏バテ対策！！（食事&ツボ）～

いよいよ夏も本番。夏バテも起こりやすくなる。そこで夏バテ防止はいつも以上に、バランスの取れた食生活や水分補給に工夫が必要となる。夏バテの症状としては、食欲がない、疲れやすい、だるいなどがある。暑さの急激な変化に体がついていかず、胃の働きが弱まり、食欲も低下する。また、大量に汗をかくと、水分と一緒にビタミンやミネラルなどが、体の外に流れていく。なかでも、豚肉やウナギに多く含まれるビタミンB1は、ご飯やパンなどの炭水化物が消化されてできる糖분을エネルギーに変えるのに必要である。これが不足すると、体がだるくなったり、疲れやすくなったりする。また、肉や魚、野菜などが欠けるとエネルギー源となるたんぱく質のほか、ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養が不足しだるさの原因となる。

では、予防するためには...??

- ・1日3食しっかりとる。主食と主菜、副菜をバランスよく食べる事が大事。
- ・ビタミンB1(豚肉やウナギ、大豆)などはエネルギー代謝や疲労回復に効果的。
- ・ビタミンC(野菜や果物)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある。
- ・エネルギー源となるたんぱく質は、肉や魚、卵や大豆からしっかり取る。
- ・食欲がないときは、トウガラシやワサビなど食欲を刺激する香辛料を料理に加える。

※ここで誰でも簡単にできる夏バテに有効なツボをお教えしましょう。

湧泉



押すと元気が湧いてくるというツボ。夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときに効くツボ。

足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時にできるくぼみの中。親指やペンをツボに当て、痛くなるまで押しつづけます。

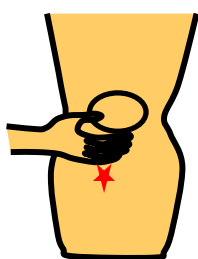
三陰交



特に冷房による冷え症に有効でむくみや婦人科疾患などの万病に効きます。

内くるぶしの頂点から、親指を除く指4本上の高さで、骨の後方。親指をツボに当て、深い所までギュッと押し込んでいき5秒ほど押し緩めます。

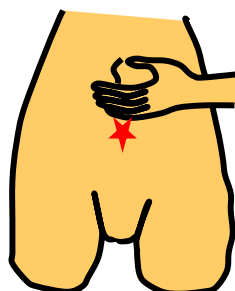
足三里



夏バテで疲れきった体には効果抜群。体の免疫力や体中のエネルギーを活発にし体をスッキリ元気してくれます。

膝の下指4本分の向こうずねのすぐ外側。2～3分の刺激で就寝前に行うのがお勧めです。

関元



元気の源という意味があり、体力増進、疲労回復に効果があります。

体の中心線にあり、おへそから指4本分真下。冷えると下痢をする人には特に灸が効果的です。