

## 冷えは梅雨にもやってくる!?

梅雨は蒸し暑いイメージがありますが、“梅雨冷え”という言葉があるように実はからだ冷えやすく、不調になりやすい時期でもあります。

### 梅雨にからだ冷えの原因

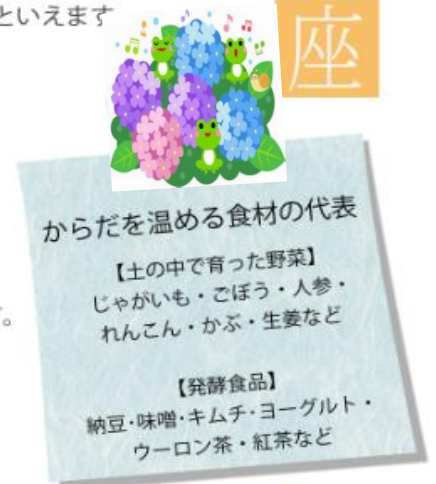
梅雨は気温が低く湿度が高いため、食事などでとった水分が汗となって蒸発しにくくなります。体内に水がたまりがちになることで血液の循環が悪くなり、冷えやすくなってしまいます。普段あまり冷えが気にならない方も気づかないうちに自然とからだ冷えやすい時期といえます。

### 食事でからだを温める

からだの冷えは血流を悪くするので頭痛や肩こりの原因にもなり、集中力や新陳代謝の低下・肌トラブルにもつながります。対策としては、バランスの取れた食事やからだを温める食材を取り入れ、内側から温めることが大切です。からだを温める主な食材は、土の中で育った野菜があげられます。また、発酵食品は食品に含まれる酵素が代謝を促し、からだを温めると言われています。その他は、菜味や唐辛子・コショウなどのスパイスは血行を良くしてくれる働きがあるとされています。トマトやきゅうりなどの夏野菜は生のまま食べるとからだを冷やす働きをするため、火を通したり、からだを温める働きのある食材と組み合わせる食べましょう。空模様も体調も不安定になりがちなの時期はからだを内側から温めて、一息つきませんか。



栄  
養  
講  
座



## 発酵食品を積極的に摂取しましょう

### ○発酵食品を摂取するメリット

発酵食品とは様々な微生物やその酵素の働きによって食物の中の炭水化物やタンパク質などが分解された食品のことを意味します。そのため、食べる前から微生物の働きによりある程度消化されたものであるため、体内の消化酵素をあまり必要とせず消化しやすいという特徴があります。また、発酵食品には善玉菌が多く含まれるため、継続的に摂取することで腸内環境の改善が期待できます。

### ○発酵食品のオススメの食べ方 = 善玉菌と善玉菌のエサとなるものを共に摂取する!

それぞれを含む食品は以下の通りになっています。

#### ・善玉菌の代表例

乳酸菌→発酵食品（醤油、味噌、納豆、漬物、キムチ、ヨーグルト、チーズなど）

ビフィズス菌→ビフィズス菌入りヨーグルト、整腸剤など

※ビフィズス菌は腸内に元々存在している菌であり、腸内善玉菌の99%を占めています。ですが食品にはほとんど含まれないため、体外から取り入れる場合は上記のものがオススメです。

#### ・善玉菌のエサとなるものの代表例

オリゴ糖→ごぼう、にんじん、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、大豆など

水溶性食物繊維→ごぼう、人参、おくら、ブロッコリー、ほうれん草、里芋、こんにゃく、海藻、きのこなど

