

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

気温の変化が激しく、湿度もあがるこの時期、なんだか身体がだるい、何をするにも疲れるといった経験はありませんか？今回は、“梅雨の時期を元気に乗り切る為の対策”をご紹介します。

## 多湿や低気圧の影響により起こりやすい症状と対策

湿度が高いと汗として体の水分を排泄することができずに、体内に水分が溜まってしまふことでむくみやすくなります。また、低気圧の影響により、自律神経が乱れると血の巡りが悪くなってしまふことも影響しています。このむくみが体のだるさを引き起こします。

### 対策1：簡単な運動でむくみ予防

- ① 「階段の上り下り」や「着替え」「掃除」も大切な全身運動です  
日常の些細な動作も、意識して取り組んでみて下さい
- ② 全身のストレッチは、血流をよくします
- ③ ツボ押しでむくみをスッキリ



太谿(たいけい)：  
代謝を高める効果がある“つぼ”です

### 対策2：身体・胃腸を冷やさない

蒸し暑いと、冷房の利いた室内に長時間いたり、冷たい飲み物を飲んだりすると身体を冷やす行動をとってしまいます。そうすると胃腸が冷えて水分代謝が悪くなったり、身体が冷えて発汗作用がにぶったりしてむくみやすくなります。

- ① 冷房の利いた室内では、体感温度に応じて羽織ものを着用するなどして肌の露出を少なくしましょう
- ② 生野菜は体を冷やしやすいため、加熱調理したものを中心に取るように心がけましょう
- ③ 冷たい飲み物だけでなく、白湯など温かい飲み物を意識的に飲むようにしましょう



### 対策3：汗や尿として水分を排泄させる

- ① 発汗を促すためには、シャワーだけでなく湯船につかるのがおすすめです
- ② 尿として水分を排泄することを促すためには「カリウム」をとりましょう

カリウムはきゅうりやズッキーニ、大根、アボガド、バナナなど野菜や果物に多く含まれています

※カリウムの食事制限が出ている方は医師に指示に従ってください



### そら豆・かぼちゃ・ベーコンのスープ むくみを解消し、腎機能を強化する

そら豆とかぼちゃは、共に利尿作用を持ち、むくみや水太りに有効です。腎臓機能の強化に働き、血圧安定も期待できます。免疫力強化にも有効です。



#### ●材料

そら豆 (ゆでたもの) 70g  
かぼちゃ 60g  
ベーコン 1枚  
A 顆粒スープ 小さじ1/2  
水 3カップ  
塩、こしょう 各少々

#### ●作り方

- ① そら豆は皮をむく。
- ② かぼちゃは小さめに切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、そら豆、かぼちゃ、ベーコンを入れ、中火で約10分煮る。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。