

第33回 栄養教室



テーマ：梅雨に備える食生活について！

～梅雨の時期を快適に過ごしましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 原田多紀子

管理栄養士 金古みゆき

保健師 吉山 沙織



平成26年5月24日(土)

気象病って知っていますか??

人は気圧や湿度、温度の変化などにより多くの影響を受けます。それにより古傷が痛んだり、頭痛がしたり、咳がでたり、というような症状が出ます。

こういった気象の変化が体調に影響を及ぼす症状を、**気象病**といいます。



ヒスタミンとは……

ヒスタミンは炎症物質で、アレルギーを引き起こす原因とも言われています。

また、ヒスタミンの作用は血管を拡張させ、血圧を低下させ、血液の循環を悪くします。

そして、神経伝達物質として交感神経を刺激する作用があります。



低気圧の影響

低気圧になることで、体にかかる圧力が低下する



身体組織の膨張



- ・気道の膨張で気管支ぜんそく
- ・膨張した組織が神経に触れることによる神経痛
- ・手足の血行が悪くなる一方で脳への血流は増加によって起こる頭痛

気圧の低下によりヒスタミン分泌の増加



・ヒスタミンの炎症作用による、関節痛

気圧の低下により副交感神経が刺激される



意欲の低下、疲労感がやすい



ヒスタミンにより、交感神経が刺激される



自律神経の混乱！



末梢循環が悪くなる



- ・肩におこると……………肩こり
- ・脳に起こると……………頭痛
- ・心臓におこると……………高血圧症、動悸
- ・腸におこると……………便秘、下痢



湿度の上昇がおこる

↓

汗があまりでない

↓

- ・身体の体温が下がらない
- ・体から水分が出ていかず、むくみの原因となる



対策！！



- 1、水分、塩分をとりすぎない
- 2、ぬるめのお湯(38度～40度)につかって自律神経を整える
- 3、ストレッチをして血行を良くする
- 4、体を締めつける服を着ない
- 5、冷房の使い過ぎに注意する



梅雨の体調不良を乗り切るために・・・

これからの季節...

蒸し暑かったり肌寒かったり...

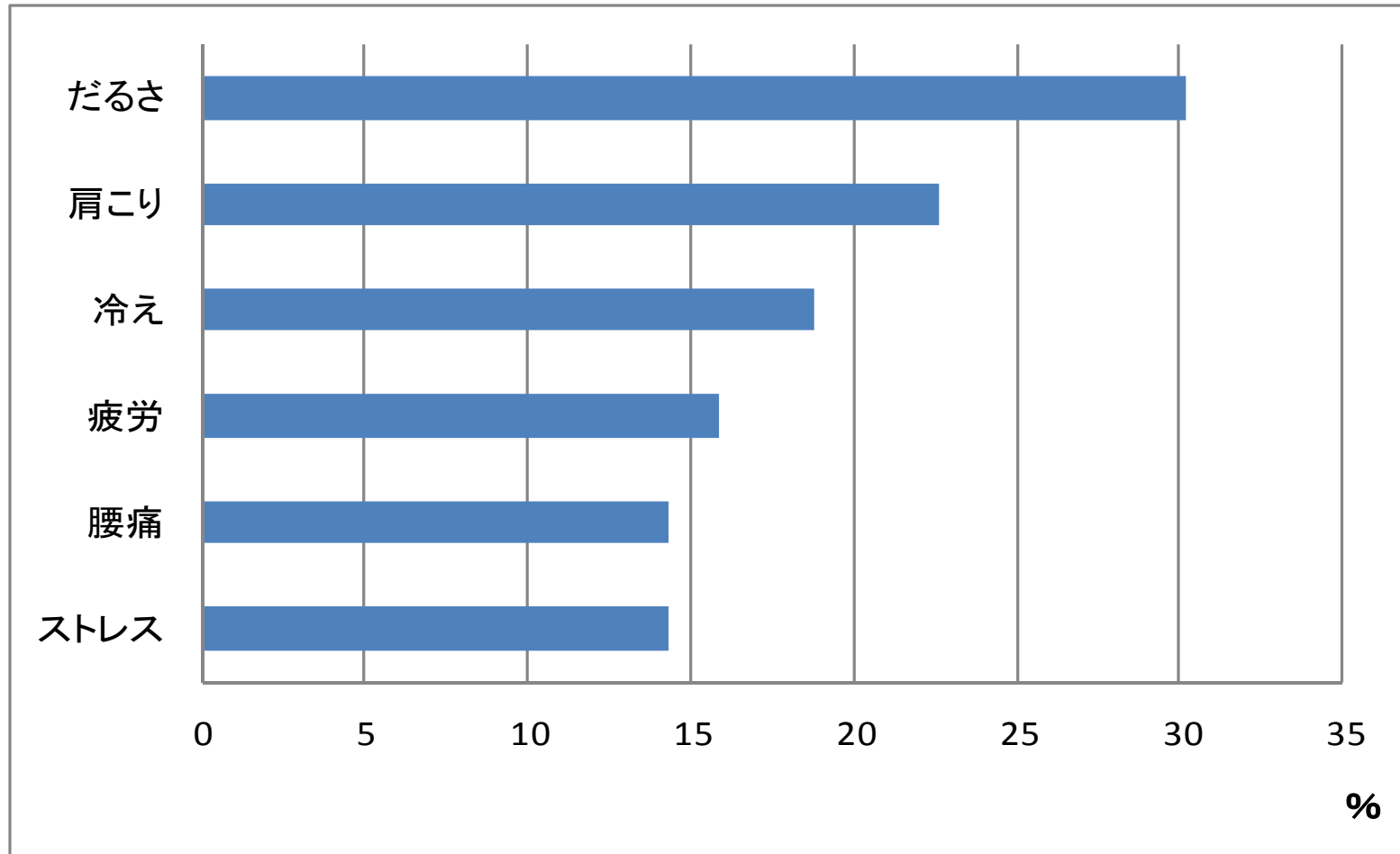
体調を崩しやすく食欲も↓↓↓



元気に過ごすために

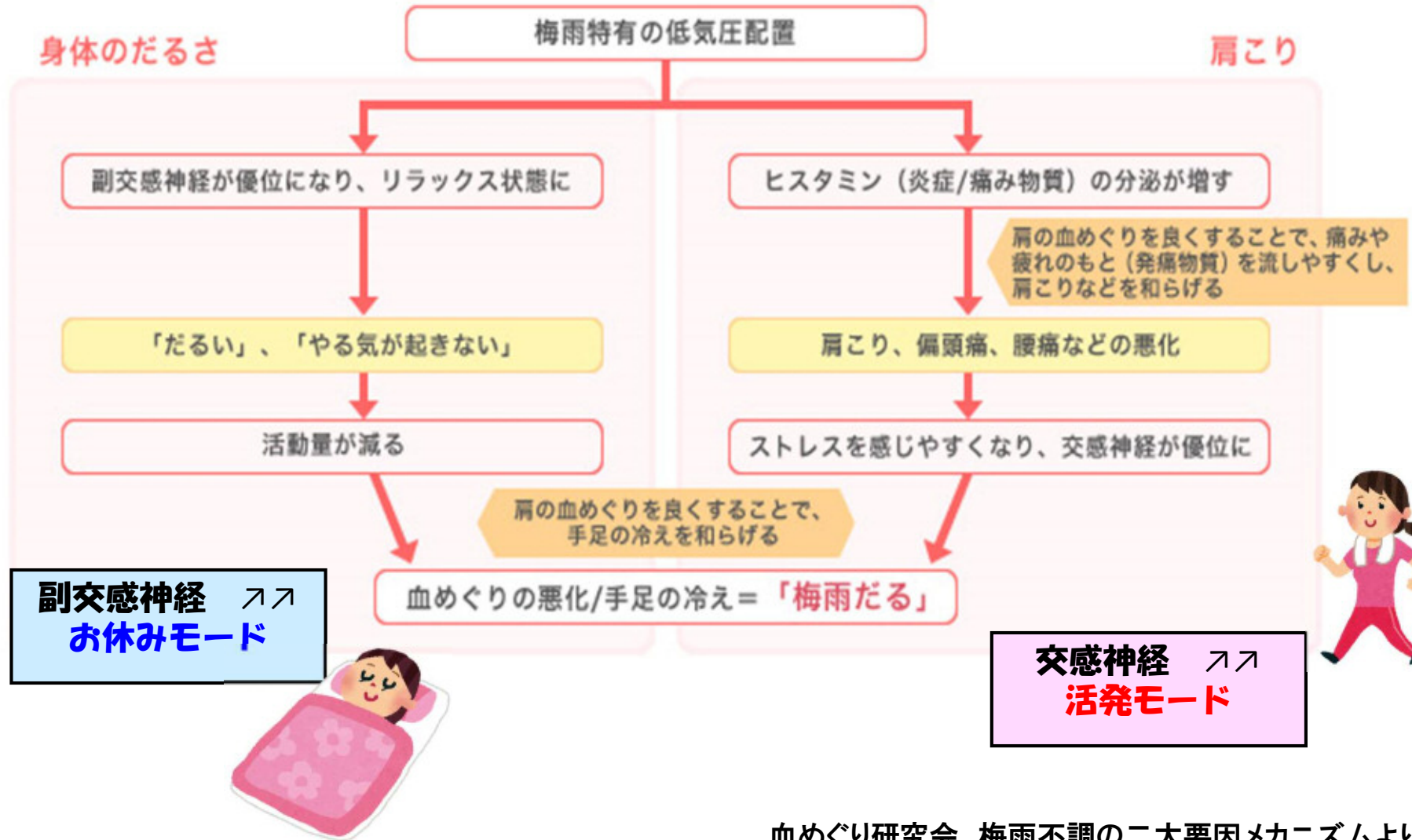
やはり食事は大切です！

梅雨時期に感じる不調



血めぐり研究会 2012年20～60代女性930名を対象にした調査より

梅雨不調のメカニズム



『梅雨だる』 → 『湿邪』

湿邪とは・・・体内に水分が溜まりうまく排出されず
血の流れが悪くなる状態の事

外からの影響

高温多湿の環境や気候



内からの影響

体質や飲食の不摂生



冷たいもの・生もの・甘いものなどの食べ過ぎ

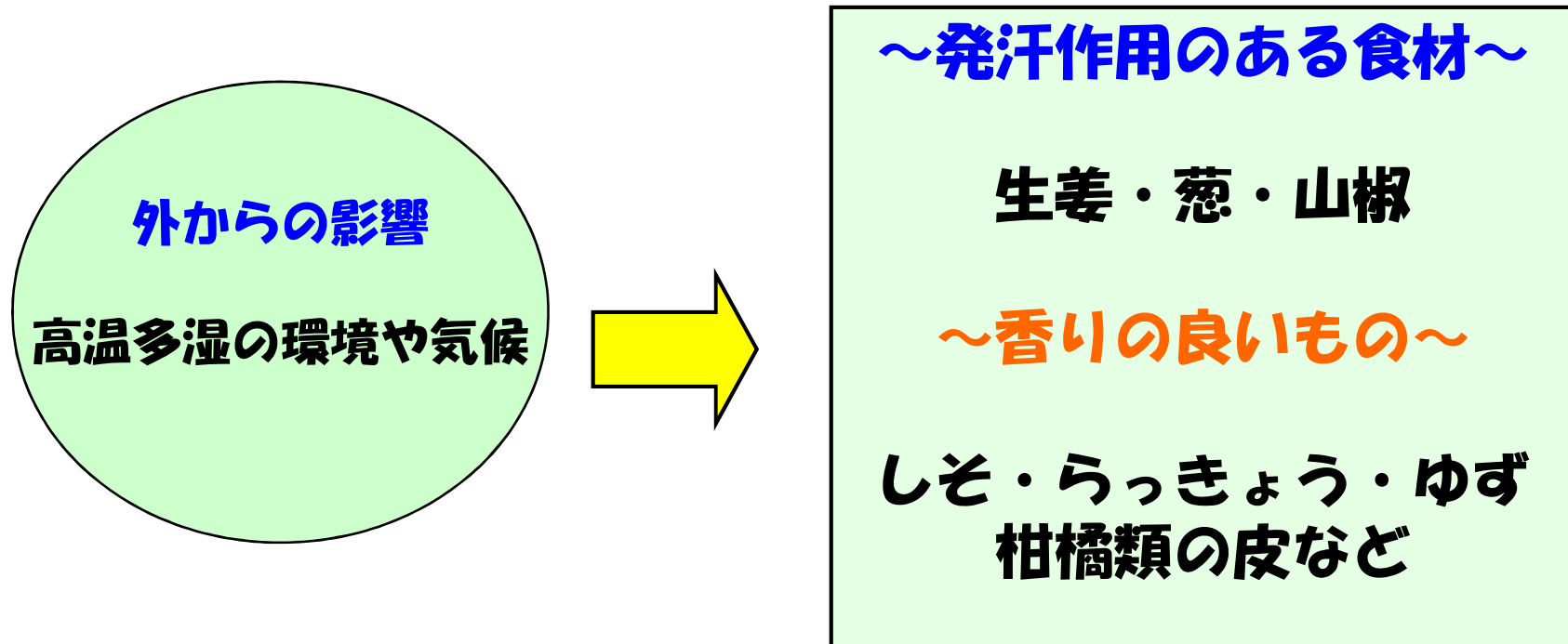
お休みモードに入りやすい人とは？

- 体型 筋肉質というより、ぽっちゃり型だ
- 性格 どちらかと言えば、おっとりした性格だ
- 行動 外で遊ぶより、室内でゆっくりしたい
- 食事 肉食よりも野菜の方が好き
- 睡眠 十分に睡眠をとっている
- 持病 花粉症・アレルギーなどの持病がある
- 冷え 普段の生活で冷えを感じる事はない
- 入浴 シャワーより湯船にゆっくり浸かる方だ
- 血の巡り 立ち上がる際、立ちくらみやダルさを感じる
- 肌の反応 首筋、うなじ、わきの下等に寒冷刺激を与えても鳥肌が立ちにくい

副交感神経 ↑↑
お休みモード

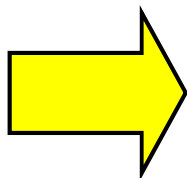


『湿』を追い出すには・・・



気のめぐりを良くし、食欲増進してくれる効果があります。
また、**軽い運動**で汗を流す様にすると良いでしょう！

『湿』を追い出すには・・・



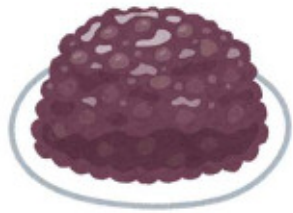
～胃腸の機能を補うもの～

お米、長芋、南瓜など

～利尿作用のあるもの～

小豆、大豆、空豆、
ハトムギ、トウモロコシ

利尿作用が高い食品



～豆類～

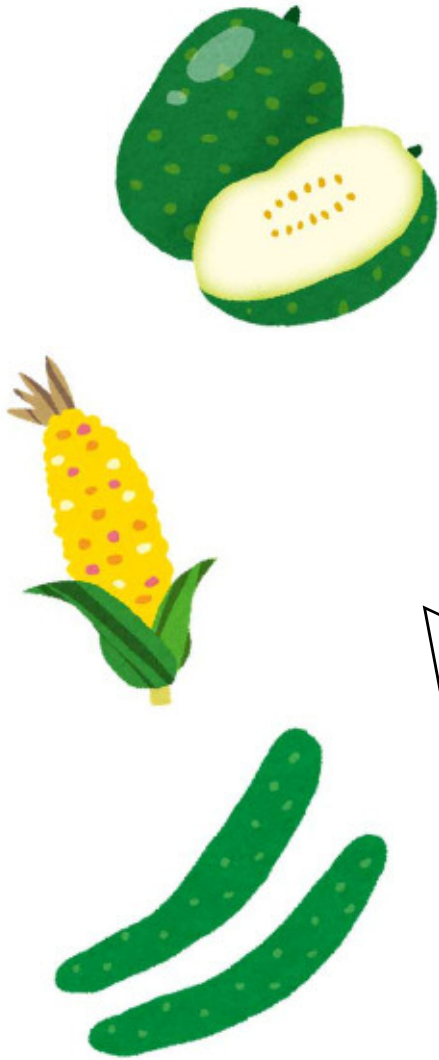
小豆

...カリウム・サポニンが豊富に含まれている。カリウムが余分な塩分や老廃物を排泄。サポニンは血液中の脂肪を洗い流す働きがある。

大豆・黒豆

...『畑の肉』と呼ばれる様に良質なたんぱく質と脂質を含んでいる。血液の流れをスムーズにするレシチンやサポニンが含まれている。

利尿作用が高い食品②



~これからが旬の野菜類~

冬瓜

...成分の96%が水分である。「体を冷やす性質」がある。水太り気味の予防に効果が高い。

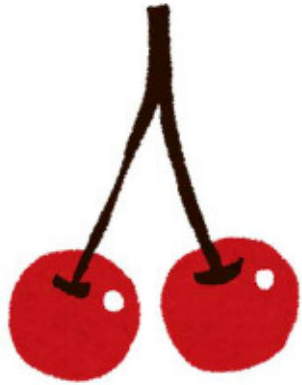
とうもろこし

...カリウムが体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げ、利尿作用を高める。

キュウリ

...成分の96%が水分でカリウムを含んでいる。むくみ解消の効果が期待できる。

利尿作用が高い食品③



~これからが旬の果物~

さくらんぼ

...ビタミン・ミネラルのバランスが良くカリウムが豊富に含まれている。



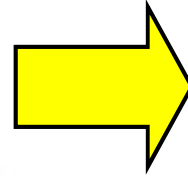
すいか

...成分の約90%が水分で、カリウムが豊富。利尿作用は果肉より、皮(白い部分)に多く含まれる。

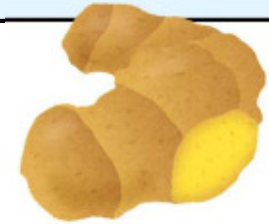
その他にも . . .



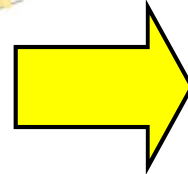
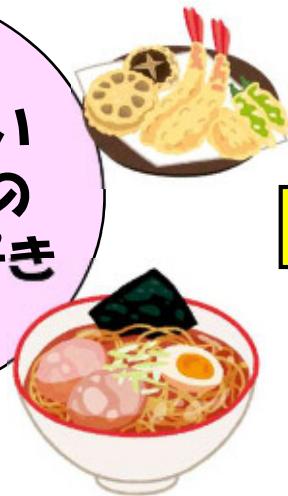
冷えやすい体質
甘いもの・生もの
が好き



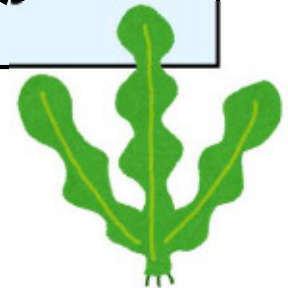
しょうが・葱・ニラ・唐辛子・にんにく・シナモン等
体を温める物



のぼせやすい
脂っこいもの
辛いもの好き



きゅうり・トマト・冬瓜・大根・海藻類等
体を冷ます物





まとめ



冷たい物・生もの・甘い物の食べ過ぎに注意し、旬の食材を食べよう！



むくみの原因として、たんぱく質が少ない事も上げられます良質なたんぱく質の摂取を！



こまめに体を動かそう。



服装・入浴で体を温めよう！



光と空気に当たり、リフレッシュを♪