

～ 冷房に負けない体をつくる夏の習慣 ～

夏の代謝を守る栄養

夏は食欲が落ちやすく、栄養が偏りやすい季節です。しかし代謝を守るためには、次の栄養素が重要になります。

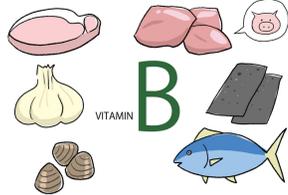
1 タンパク質

筋肉は代謝を維持するための重要な組織です。肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を毎食しっかり摂ることで、体温を維持しやすくなります。



2 ビタミンB群

糖質や脂質をエネルギーに変える働きをします。不足すると疲労感やだるさが出やすくなります。豚肉、レバー、玄米、納豆などに多く含まれています。



3 マグネシウム

神経の安定や筋肉の働きに関わる重要なミネラルです。ナッツ、海藻、豆類などに多く含まれます。



4 鉄

酸素を運ぶ働きがあり、不足すると代謝が低下します。赤身肉、レバー、貝類などが良い食品です。



これらの栄養素が不足すると、夏バテだけでなく代謝の低下にもつながります。

自宅でできる冷房対策

冷房を使わない生活は現実的ではありません。重要なのは、体を冷やしすぎない工夫です。

まずおすすめなのが腹部や足首を冷やさないことです。お腹や足首は血流に大きく関係する部分であり、ここ

を温めるだけでも体の冷えは軽減します。また、湯船に浸かる習慣も重要です。夏はシャワーだけで済ませる人



が多いですが、38～40℃程度のお湯に10～15分入ることで自律神経

が整います。

さらに、軽い運動も大切です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は血流を改善し、代謝を維持する助けになります。



自律神経を整える整体や鍼灸



冷房による不調は、自律神経の乱れが多くあります。整体では筋肉や関節のバランスを整えることで血流を改善し、体温調整機能をサポートします。



また鍼灸は、神経系や血流に働きかけることで自律神経のバランスを整えると考えられています。実際に、冷えやだるさ、睡眠の質の改善などを感じる方も多くいます。特に夏は、冷えと疲労が重なり体調を崩しやすい時期です。体の状態を整えておくことで、秋の体調にも良い影響が期待できます。



まとめ



冷房は夏の生活に欠かせないものですが、体を冷やしすぎると自律神経が乱

れ、血流や代謝が低下します。その結果、疲れやすさやむくみ、さらには体脂肪の増加につながることもあります。

しかし、栄養や生活習慣を整えることで、冷房

- ・タンパク質やビタミンB群をしっかり摂る
- ・湯船に浸かり体温調整を整える
- ・軽い運動で血流を良くする
- ・体のバランスを整えるケアを取り入れる

の影響を最小限にすることは可能です。これらを意識することで、夏でも代謝を落とさ

ず健康的な体を保つことができます。

暑い季節だからこそ、体の内側から整えることが大切です。夏の不調を感じたときは、体からのサインとして生活習慣を見直してみてください。



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

成人の場合

1日1.5～2リ目安です。ただし次のように多く必要に

- ・屋外で活
- ・汗をかき
- ・運動習慣

一度に大はなくこことが重

目安

コップ1杯