

夏場の冷えと食事について



7月に入り、あと少しで梅雨明けの時期ですね。

梅雨が明けるといよいよ夏本番。毎日暑くて、食べる物も冷たいものに偏りがちです。また、暑さによる運動不足や、冷房の中で過ごすことが多くなることにより、気づかぬうちに、体を冷やしてしまう要因がたくさんあります。

夏の冷えは、自覚症状のないことが多いので注意が必要です。

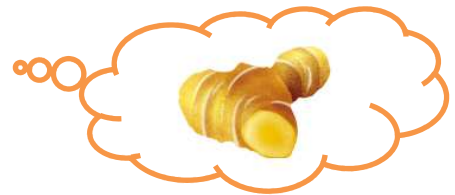
夏冷えの症状

- ・内臓の冷え（胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、腰痛など生理不順、生理痛など）
お腹や二の腕、おしりなどを触ったとき、冷たいと感じたら内臓が冷えているサイン。
内臓の冷えにより血行不良が起こり、内臓機能が低下します。
- ・頭痛、肩こり、イライラ、集中力低下
- ・手足のしびれやだるさ、むくみ、疲労感
- ・風邪をひきやすい等免疫力の低下
夏の暑さと冷房のきいた部屋との温度差で、自律神経のバランスが乱れてしまい、体の調節機能がうまくいかず、不調が現れます。

このような体の冷えを感じる前に、日ごろから対策をしておく必要があります。

冷え症改善のためには、自律神経の乱れを整えると同時に、冷え症改善効果のある食材を摂ることが有効です。

冷え症改善効果のある食材として代表的なものが**生姜**。
生姜に含まれる辛み成分や香り成分に健康効果があります。



◆ジンゲロール◆

生の生姜には辛み成分のジンゲロールが含まれており、血管を拡張させ、血流が良くなり、体の深部にある熱を、手足などの末端に広げる作用があるので、末端冷え症の改善になります。

また、血行不良からくる肩こりや、頭痛の改善、血液循環の改善により水分排出が促進され、むくみ解消につながります。

さらに殺菌作用や免疫力を高める作用があるため、風邪のひきはじめや食欲不振、疲労感があるときに、体の調子を整えます。

◆ジンゲロン◆

ジンゲロンは生姜を加熱や乾燥することでジンゲロールが変化してできる成分です。

ジンゲロンには強力な発汗作用があり、血行を促進します。

腸の働きが活性化し、便通がよくなります。

強い抗酸化作用が、肌や体の組織の老化防止につながります。

◆ショウガオール◆

ショウガオールも加熱や乾燥でジンゲロールが変化することでできる成分です。

ショウガオールは痛みの原因となるプロスタグランジンというホルモンの働きを抑える作用があり、血行不良の改善につながります。

胃腸の壁を直接刺激することで血行を高め、体の中心部から熱を作り出す作用があり、特に体温が低い冷え症の改善に効果があります。

上記のような効能のある生姜ですが、一日当たりの適量としては、**生なら 5～10g程度、乾燥生姜なら 1～2g程度**になります。

これらの量をできるだけ毎日摂取することが、冷え症改善につながります。

食べ過ぎは、胃腸を刺激してしまい、荒れる原因になるので注意が必要です。

☆生姜を使ったレシピ☆

生姜炊き込みご飯

材料

米	2合
生姜	2～3片
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2



作り方

- 1.生姜は千切りにする。
- 2.米を研ぎ、生姜、酒、しょうゆを入れる。
- 3.2合目まで水を注ぐ。
- 4.炊飯する。

生姜以外に好みの具材を加えて炊けばバリエーションが増えます。