

健康コラム No. 21

もうすぐじめじめとした梅雨の時期がやってきます

テーマ：梅雨を元気に乗り切ろう！

 梅雨時期に気をつけたい体調管理

6月は湿度が高く、気温の変化も大きいため、体調を崩しやすい時期です。

こんな不調、ありませんか？

- なんとなくだるい・疲れやすい
- 頭痛や関節痛が増えた
- 食欲がわからない

これらは「気象病」や「自律神経の乱れ」が原因かもしれません。

 今月の健康習慣

☒ 毎日湯船につかる

→ 湿度と気圧の影響で乱れた自律神経を整えます。ぬるめのお湯で10～15分。

☒ 朝食に温かい汁物をプラス

→ 胃腸を温め、代謝もアップ！

☒ 軽めのストレッチで血行促進

→ 体が重いと感じた日は、ゆったりした動きでOK。

 今月の健康食材：玉ねぎ

玉ねぎに含まれる「ケルセチン」には血液をサラサラにする作用があり、むくみやだるさにも効果的。★おすすめレシピ：玉ねぎとわかめの酢の物

 ミニクイズコーナー

Q. 玉ねぎに含まれる、血液をサラサラにする栄養成分はどれ？

A) カリウム B) ケルセチン C) ビタミンC

 答えは【B：ケルセチン】！

ポリフェノールの一種で、抗酸化作用や血流改善効果が期待されています。

梅雨を元気に乗り切りましょう！

地域交流サロン若和屋 健康推進室