

梅雨の不調

ジメジメとした湿気は胃腸に負担をかける

6月、太陽がいちばん高い位置にのぼり、日中がもっとも長く夜が短い「夏至」をむかえます。太陽の位置から考えると夏への変わり目ですが初夏の気候も長つぎせず梅雨前線が日本列島に停滞します。カラッとしたりではなく、気圧の変化が激しく、ジメジメとした「梅雨」の季節になります。

気圧の変化が多く湿度が高くなると自律神経が乱れて胃腸の働きが低下したり、雲が増えて日照時間が短くなるため心は少し内向的になりやすい時期です。

6月は、今までなんとなく継続的にたべている「偏った食」をやめてみましよう。そうすることで、消化器系にかかる不調が軽減し、栄養の吸収がよくなったりからだに炎症を起りにくくなるので、心が安定していきます。

「自分は偏食なんてないし、バランスよく食べている」と思っている、じつはなにかしら偏食している食習慣というものがあるものです。

たとえば、コーヒを日に何杯も飲んだり、煮物や照り焼きにちよつとこくを足したくて砂糖やみりんを加えたりなど、**思い起こせば無意識の習慣となつてしまっているものではないでしょうか？**

心の不調を感じれば感じるほど陥りやすい、よくない食事が法があります。

それは、心に簡単に満足感を与えるホルモンである「ドーパミン」を分泌させる食事です。ドーパミンを分泌させる食事には、依存性があります。

つい食べ過ぎたり、お酒を飲んだり、チョコレートを食べたり、ラーメンを食べたり、コーヒを飲んだりすることをなかなかやめられないのは、ドーパミンによる依存性のせいです。

からだに悪影響を及ぼす食べ物を継続的に食べると、弱っている消化機能はそれを受けとめかねて、より心の不調が進行してしまいます。

簡単に気分転換やストレスが発散できるからと、ドーパミンを発生させる事に頼っていると、なかなか急にはやめることができず、心の状態はさらに悪化していきます。長期的に見ると、デメリットしかありません。

消化器系へのダメージが減ると、湿気の多い時期の悪い影響も受けにくくなるので、考えすぎたり、自分を責めるようなこともなくなります。

※ドーパミンを増やす食べ物

主に体への刺激となる成分を含むものです。代表的なところはカフェインを含むコーヒや、スパイスをふんだんに含むカレーや激辛料理などです。これは食事による刺激そのものがドーパミンを増やすという働きもありますし、交感神経が刺激されることでドーパミンの分泌が促されるという側面もあります。



6月の
+レスキュー

甘みを砂糖でとるのをやめる

6月の行動で気をつけたいのが、「甘味」です。お砂糖をとることによって起こってしまう炎症を避けることが重要です。糖質のとりすぎにより、余った糖と体内のタンパク質が結びつき炎症を起すことで、脳にも影響し、神経細胞にダメージを与えてしまいます。

そこで、今月料理で甘みを使いたいときには、オリゴ糖を。また、砂糖(ブドウ糖、果糖も)を含む甘い飲食物はやめましょう。野菜ジュースや栄養ドリンクにも、意外と多くの砂糖などの甘味料が使われています。栄養をとっているつもりが、糖質過多になっていることがよく見受けられます。



6月の
からだ知識



首の後ろを
シャワーで30秒温める

お風呂で、首の後ろの部分の部分を少し熱めのシャワーで30秒温めましょう。首の後ろには大きな動脈が通っていて、動脈を通る血液が温められることで血流が改善し、疲労回復、リラクゼーション効果、肩こりの改善が期待できます。