

# 健康レシピ

## ～梅雨バテ対策～

### △セルフチェック

- ・頭痛や肩こりを感じる
- ・身体がだるい
- ・夜更かしが増えた
- ・氷の入った飲み物をよく飲む
- ・コーヒーや紅茶、緑茶を飲むことが多い



この時期、これらの症状が見られる方は梅雨バテをしている可能性が高いと思われます。

・梅雨バテの症状が起る原因は、梅雨時の低気圧で起る自律神経の乱れです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらのバランスが整っていない状態なら、梅雨バテの症状は起こりにくいとされています。つまり、梅雨バテの疑いがあるのなら、まずは交感神経と副交感神経のバランスを整えましょう。

・そもそもうつひとつ、梅雨時の気温の不安定さや高湿度が梅雨バテの原因になっていることもありますので、これらに対する対策も必要になるでしょう。

・なお、頭痛や倦怠感、肩こりは運動不足や睡眠不足、ストレスで起こりやすいと考えられています。睡眠や運動を含めた、生活のリズムを整えてくことも大切です。

ビタミンやミネラルはホルモンバ

ランスを整える作用があります。特にビタミンDが多い食品は魚介類に多いです。他にも 野菜、果物、豆製品、ナッツ類。ミネラルが多い食品は乳製品、海藻、などがあります。自律神経を安定させるためにもホルモンバランスを整えましょう！

### ☆おススメのメニュー

・イワシの大葉焼き

・イワシの梅煮

・豚肉とナスの味噌炒め

・和風梅パスタ

