

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川です。  
ジメジメとした季節となりました。湿度が高くなると、汗をかいても蒸発しにくくなります。体温がこもりがちになる事で熱中症を引き起こす原因になります。熱中症は室内や日陰でも起こる可能性がありますので、普段から水分補給をこまめに行い、扇風機やエアコンを上手に利用する事で熱中症予防を心掛けましょう。



また窓の外にタープを取り付けたり薄手のカーテンを閉めるなど、日差しを遮る事でエアコンの効果が高まり、効果的に室温を下げる事が出来ます。外出される際も、2～3 時間程度であればエアコンは電源を切らずにつけっぱなしの方が消費電力は少ないと言われています。室内の温度も保たれるため、連続運転のほうが省エネかつ快適だと言えそうです。

プランターでラベンダーを育てています。毎年少しずつ枝を挿して増やしていますが、今年は沢山の花芽が付き、例年よりも多く収穫する事が出来ました！梅雨のジメジメした空間でも、ラベンダーの香りは爽やかな気持ちにさせてくれますね。

ドライフラワーにしてラベンダースティックや、流行りのハーバリウムを娘と一緒に作ってみたいと思います。



そして先日、佐倉市の先崎にあるラベンダー農場「佐倉ラベンダーランド」に行ってきました！広い畑の中では、「濃紫早咲」、「おかむらさき」、「グロッシ」の3種類のラベンダーを楽しむ事ができ、人気スポットとして密かなブームになっています。

7月1日までの開催で入園料は無料、ワンちゃんとの入園も可能となっていますので、是非ご家族で行かれてみてはいかがでしょうか？

住所：佐倉市先崎 233 TEL：043-463-1382

## \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*



### ●暑い日にもサッパリ！砂肝マリネ●

材料

- ・砂肝 1パック（150g位）・新たまねぎ 1～2個・セロリ 1本
- ・パプリカ 1個・トマト 1個（ミニトマトなら適量）・オリーブ油
- ・ワインビネガー（酢またはレモン果汁でも可）・塩コショウ・バジル

- ① 砂肝はよく洗い、硬さが気になる方は下処理を行う。硬い歯ごたえがお好みの場合、下処理はしなくても良いです。
- ② 3～5mmにスライスをする。砂肝を茹で、水で洗い水気を切る。
- ③ 野菜を薄くスライスする。たまねぎは、水にさらし水分を絞る。トマトは、一口大に切る。
- ④ 大きめのタッパー又は、深めのお皿に砂肝、セロリ、パプリカ、たまねぎ、トマトと順番に入れる。
- ⑤ 上から塩コショウ、バジルを振りかけオリーブ油、ワインビネガーを回しかける。1：1を基本に酸味がお好きな方は、1：2くらいに調節する。軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、再度混ぜ合わせる。マリネ液を味見し、塩コショウ・オイル・ビネガーを加えて味を整える。
- ⑦ 3時間～半日ほど冷蔵庫で冷やす。余裕があれば、何度か途中で混ぜ、味を確認してください。（野菜から水分が出る為。）
- ⑧ 出来上がり！

ビネガーの代わりに、お酢でも美味しく出来上がります。我が家ではお酢とレモン果汁を混ぜたり、シンプルにレモン果汁だけで作ったりしています。

砂肝は鉄分、ビタミン、亜鉛を含み、貧血予防に効果的です！また、新陳代謝が促されて美肌効果も期待できます！亜鉛やビタミンはビタミンCと一緒に摂取する事で吸収率がアップするため、レモンと砂肝は味だけでなく栄養面でも相性が良い組み合わせなんです！

## ・夏場に気をつけたい「冷房病」

梅雨から夏場にかけてエアコンを多用する季節になりますが、冷房のきいた部屋にいると「ちょっと肌寒い」と感じる場合があります。この状態を長時間、毎日のように続けていると体には大きなストレスが加わり、特に下記にあるような自律神経（交感神経と副交感神経）の働きに大きな影響を与えます。

	交感神経優位	副交感神経優位
心臓	拍動が小さく早くなる	拍動が大きく遅くなる
血圧	上昇	下降
筋肉・血管	緊張（収縮）	弛緩
呼吸	浅く速くなる	深く遅くなる
胃腸の働き	動きが抑制される	動きが促進される

気温差が 5℃以上ある場所を行き来すると次第に体温調節が対応できなくなり、自律神経を乱す「冷房病」になる危険性が高まります。

本来、暑い季節になると自律神経は副交感神経が活発に働き、血管を拡張させ体内の熱を外に出そうとします。ところがエアコンで体が冷えると、反対に体温を逃がさないように交感神経が働いて血管を収縮させます。そのため手足の先の血流が滞り、体温調節が上手に行えなくなる事で「冷え」などの症状が起こりやすくなります。

また、エアコンの効いた部屋から 30℃以上の猛暑の室外に出た際、体が急激な温度差についていけずに軽い違和感を覚える事があります。それは肌の表面では暑さを感じているにもかかわらず、体内の温度がまだ上昇していないために起こる感覚です。

自律神経は体温調節だけでなく、血圧や胃腸の働きやホルモン分泌の調整など数多くの機能を担っています。そのため働きが不安定になると、頭痛・めまい・肩こり・腰痛・腹痛・疲労感・食欲不振・便秘・疲労感といった、様々な症状をきたしやすいと言われています。

## ・気温と湿度の最適化

エアコンの設定温度は 28℃が良いとされています。ただ体感温度は人によって違うので、「寒い」と感じない温度が基本となります。

よく出入りする場合は、外気温との差を少なくするため設定温度は「外気温マイナス 3~4℃」を目安にするのが良いと言われています。

また、エアコン風が直接当たると体温が急速に奪われます。風向きをコントロールし、吹き出す冷気に当たらないようにしましょう。

また、湿度によっても体感温度は大きく変わります。一般的に最適な湿度は 50%前後だと言われているため、エアコンの除湿機能などで気温を下げすぎずに湿度を効果的に下げる工夫も効果的です。

## ・食事は体を冷やさないものを

食欲が無いからといって、冷やし中華やソーメンといった冷たいものばかり食べると胃腸を冷やし、かえって体調を崩しかねません。

体温を上げる効果のある食材としては、ショウガ・ネギ・ニンニク・タマネギ・チーズなどが挙げられます。また、唐辛子やコショウなどの香辛料を使う事も効果的だと言われています。



## ・運動や入浴で血流の改善を

足先は心臓から遠いため血流が悪くなりやすく、さらにエアコンの冷気が床近くに溜まりやすいために特に冷えを感じやすい部位です。

仕事中でも 1 時間に一度くらいは席を立って室内を少し歩いたり、軽い屈伸運動を行うなどで足先への血液の流れを改善しましょう。

また、入浴は冷房病や冷え性の予防に非常に効果的です。夏はついシャワーだけで済ませたくなりますが、お湯に浸かる事で全身の血液循環が改善され、自律神経の働きを安定させる作用があります。

冷房病にならないよう効果的な予防を行い、上手にエアコンと付き合う事でこれからの季節を乗り切りましょう。

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町 9-11

TEL : 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索