



# アスパーク便り

No.395 6月15日 発行  
渡辺 勇人

私たちが憂鬱にさせる「梅雨」のシーズンになりました。

新潟も先日梅雨入りしましたね。梅雨の時期にいろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？風邪、頭痛、腹痛、めまい、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛など、梅雨の時期に体調を崩される方が多いそうです。体調を崩さないために、日々の生活の中にしっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう！

今回はその具体的な対策を「食事」「睡眠」「運動」という3つの観点でまとめました。

## \* 食事 \*



### ☆ビタミンB群

体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨時には「ビタミン B 群」を摂取することが対策となります。中でもビタミンB1、ビタミンB2は糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変えてくれるので、疲労、ストレスに対して絶大な効果を発揮してくれます。

<ビタミンB1に多く含まれる食品>

・豚肉、生ハム、たらこ、玄米、大豆など

<ビタミンB2に多く含まれる食品>

・レバー、納豆、卵、キノコ類、乳製品など

### ☆体を温めるもの

食べ物には「体を温めるもの」「体を冷やすもの」があります。気候の変化で体温調節や免疫力などの低下する梅雨の時期には「体を温めるもの」を積極的に食べることがおすすめです！

<体を温める食べ物>

・ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、卵、チーズ、魚介類など

梅雨の時期はこれらの食品を食べるように心がけましょう！

## \* 睡眠 \*



### ☆ 快適に眠れる睡眠環境を整える

心地よい睡眠のためには、睡眠環境を整えることが大切です！快眠のために最適とされる環境は「気温 26 度前後」「湿度 50～60%」、ここでは、エアコンの活用をしましょう！冷房で室温を 26 度前後に保つと寝やすくなります。つけっぱなしにすると体を冷やしてしまう原因にもなるので、タイマー機能を使って調節することが大切です。

また、除湿機能を使って湿度調整も行ってください。エアコンに除湿機能がない場合は、除湿器でも大丈夫です。

## \* 運動 \*



### ☆ 簡単な運動で水分を出してむくみ予防

体の中に余分な水分の溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振などの不調に繋がります。運動は簡単なもので良いので、毎日の中に少しでも取り入れてください。普段そういった運動をされない方はぜひ短時間でもいいので実施してみることをおすすめします。体の温まった入浴後が最も効果的ですが、気が向いた時に数分でも運動してみてください。自分の負担にならない範囲で実施してみてください。

また、運動を行う前には水分補給を行うと得られる効果が高まります。水分を取り入れることで基礎代謝が上がるので、水分の排出や体脂肪の燃焼が効率良く行われることに繋がります。

これから天気の優れない日が続くかもしれませんが、体調管理に気を配ってこの梅雨の時期を乗り切りましょう！

参照：梅雨時の体調不良に注意！健康に梅雨を乗り切るために意識したいこと