

# 6月の安心かわら版

## 6月の主な行事

1日	:	衣替え	10日	:	時の記念日
4日	:	虫歯予防デー	11日	:	入梅
6日	:	芒種	19日	:	父の日
			21日	:	夏至



猛暑日が続く日本の夏。外は蒸し暑いのに手足はいつも冷たい、そんな「夏の冷え性」に悩んでいる方はいらっしゃいませんか？夏の暑さ対策により、知らず知らずのうちに体が冷えていることもあります。今回は夏の冷え性を乗り越えるためのポイントをお伝えします。

## 夏の冷え性の対策ポイント

### ● 冷房の効きすぎに注意しよう！

冷房の効いた室内に長時間いると、体は体温を維持しようとして血管を収縮させます。その結果、血の巡りが悪くなり体の末端である手足から冷えていきます。冷房の効き過ぎる場所は避ける、長袖を1枚羽織る、靴下を履くなど、体を冷やしすぎないように工夫しましょう。

また、夏だからといって入浴時にシャワーだけで済ませることも多くはありませんか？湯船につかると血流が良くなり、体を温めることにつながりますので、夏こそ湯船で体を温めましょう。

### ● 冷たい食べ物のとりすぎに気をつけよう！

暑いからと言って、アイスクリームなどの冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎると、体の内側から冷えてしまいます。涼しい場所では温かい飲み物で水分補給するなど、冷たい物のとり過ぎには注意しましょう。

また、トマトやキュウリ、なすなどの夏野菜は、カリウムと水分を豊富に含み利尿作用に優れているため、尿と一緒に体の余分な熱を逃し体温を下げてくれます。夏バテ防止には打ってつけですが、知らず知らずのうちに体を冷やすことにもつながるため、食べ過ぎに気をつけ、スープにして食べるなど調理法も工夫しましょう。

さらに、しょうがや唐辛子など体を温める野菜もあるため上手に取り入れましょう。

### ● 3食しっかり食べよう！

しっかり食事をしていますか？食事をすると、食べ物は消化・吸収され肝臓でエネルギーに変わります。このエネルギーが体内で熱になります。そのため、3食きちんと食事をすることが大切です。

特に朝食を食べないと、体温が上がらないまま1日をスタートすることになってしまいます。手軽に食べられるよう、前日に準備をしておく、忙しい朝の負担も減ります。朝食を食べる習慣がない方は、まずは野菜ジュースやヨーグルトなど軽いものでよいので、口に入れるところから始めましょう！

**秩父支店スタッフ ~よろしくお願ひします~**



レジアスインプクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願ひします！