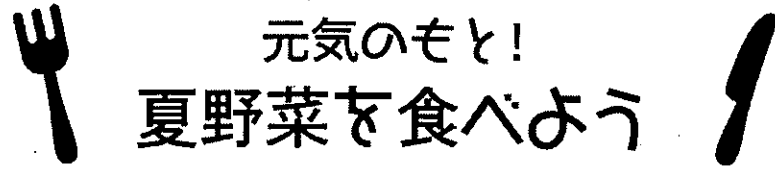


夏休み

# ワンポイント セルフケア



元気のもと!

夏野菜を食べよう

8月31日は **8.31** で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんもおなじみとおります。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます!）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ

ビタミンC・E、  
カロテン（ビタミンA）  
→免疫力アップ、美容



ピーマン

カプサイシン、  
ビタミンP→新陳代謝を  
促す、血管を丈夫にする



きゅうり

カリウム、  
ビタミンC→余分な塩分を  
排出する、利尿作用



トマト

ビタミンC・E、  
カロテン（ビタミンA）  
→免疫力アップ、美容



とうもろこし

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、  
食物繊維  
→疲労回復、便秘解消



なす

ポリフェノール、  
カリウム  
→がん予防、体を冷やす



枝豆

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、  
カルシウム、鉄分  
→疲労回復、貧血防止



## 夏休みの生活で... 「体内時計」が乱れてしまったら...

**ポイント 1** 朝の太陽の光を浴びよう

**ポイント 2** 朝ごはんを食べよう

**ポイント 3** 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

## 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉を、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、  
腹痛、腰痛、下痢、便秘、  
月経不順、食欲不振など

◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる