



今年は例年よりも梅雨入りが早く、雨の日が続いていますね。梅雨になると体調不良になる方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は梅雨の体調不良の原因と、梅雨を乗り切る食事についてご紹介します。また、6月は牛乳月間ということで、牛乳についてもお話しします！

★6月1日は牛乳の日★

☆6月は牛乳月間☆



<牛乳の栄養>

牛乳は本来子牛を育てるための栄養源なので、同じ哺乳類である私たちにとっても理想的な栄養食品とされる。コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れ、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれる。

<こんな時におすすめ！>

- ・匂いの強いものを食べた後の口臭予防に
- ・安眠効果があるため、眠れない夜に
- ・食欲がない時の栄養補給に
- ・辛い料理と一緒に飲んで、辛さをマイルドに
- ・イライラしがちな時のカルシウム補給に
- ・運動後に飲んで筋肉疲労を回復

<牛乳を使用した乳製品にはこんな記念日が！>

5月9日 アイスクリームの日

昭和39年に記念事業が開催された。

5月15日 ヨーグルトの日

ヨーグルトを研究したロシアのメチニコフ博士の誕生日。

9月6日 生クリームの日

9と6で「クリーム」と読む語呂合わせ。

11月11日 チーズの日

飛鳥時代に文武天皇がチーズの元祖といわれる「蘇」の製造を命じた月。



<梅雨に体調不良になるのはなぜ？>

・寒暖の差

梅雨時期は寒暖の差が激しい為、気温の変化に対応できず、風邪などの症状が出やすい。

・気圧の変化

低気圧になることで、副交感神経が働いて体を休ませようとする為、やる気が出なくなったり、だるさを感じたりする。また、炎症物質のヒスタミンが多く分泌されることで片頭痛が起こる。

・湿度の高さ

湿度が60%を超えることでも副交感神経が働き、無気力や食欲不振などの症状が現れる。湿気により体に水分が溜まりやすくなるため、むくみや、体温の低下による新陳代謝の低下が起こる。



<梅雨におすすめの食事>

・片頭痛にはカフェイン

コーヒーやお茶に含まれるカフェインは、脳の血管を縮め、片頭痛を緩和する。冷えたものは体を冷やす為、ホットがおすすめ。

・身体の冷えに効く食べ物

血行促進作用のある、生姜やねぎ、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、カレーのスパイスなど。

・むくみにはカリウム

カリウムの多い食べ物は利尿作用によりむくみを取る。ピーナッツなどのナッツ類、大豆製品、きのこ、玄米、りんご、バナナ、キウイ、すいかに多く含まれる。ただし果物の食べ過ぎは体を冷やすので注意する。

・下痢にはらっきょう

湿気が原因で消化不良に陥りやすい。らっきょうには抗菌性があり胃腸の働きを整える。

・肩こりには大豆製品やクエン酸

気圧が低いために起こる。大豆製品には血行促進作用があるビタミンEが、レモンや梅干、お酢などに含まれるクエン酸には疲労を取り除く働きがある。

・情緒不安定にはビタミンD

日照時間が短くなることで、気持ちが落ち込んだり塞ぎ込んでしまったりする。ビタミンDは青魚や鮭、きくらげに多く含まれる。

