

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。

「健康あいネット」は、生き生き・元気な毎日のために役立っていただける情報をお届けします。

大自然が冬の眠りから目覚めて活動を開始する春。現代人の生活は季節感が乏しくなったといわれていますが、体はそうした季節の変化を感じて、さまざまな調整機能を冬から春へリセットします。このリセットがスムーズに行われず、季節の変化に体がついていけなくなると、春特有の不調を引き起こします。

今回は、「何となく元気が出ない」「だるい」「気分が落ち込む」といった原因がわかりにくい春特有の不調に陥らないための対策をご紹介します。

冬から春へ 体を上手にリセット!

春の心身の不調を表す「木の芽どき」という言葉がありますが、その主な原因は急激な温度変化やストレスなどによる自律神経の働きの低下にあります。自律神経を健全に保つには、何よりも、しっかり眠ることだといわれています。また、「花冷え」という言葉があるように、温度変化への対策もこの季節の重要ポイントです。さらに、山菜をはじめとする春の食材独特の苦味は、眠っていた冬の体を目覚めさせてくれます。この3つのポイントで冬から春へ、体を上手にリセットしてください。

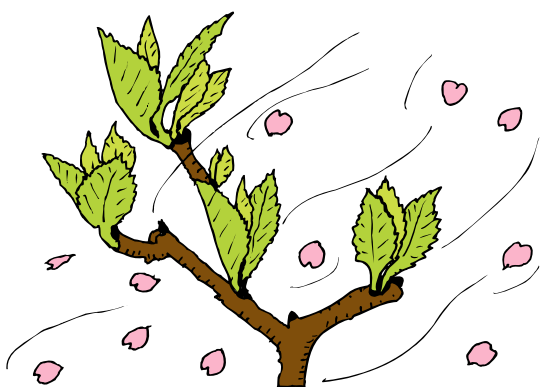
しっかり眠る

+

体を冷やさない

+

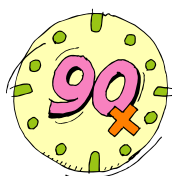
旬の苦味を食べる



“快眠”・“冷え防止”・“旬の苦味”で、快適な春を!

しっかり眠る

春先のボーッとしたり、スッキリしない状態を防ぐには、睡眠が一番。「春眠暁を覚えず」といわれるように、心地よい眠りで快調にお過ごしください。



睡眠時間は90分の倍数に

睡眠は浅い眠りと深い眠りがひと組になって繰り返しています。その時間は約90分なので、6時間や7時間半、9時間といった90分の倍数の睡眠時間をとると眠りが充実します。

目覚めはしっかり

90分の倍数の睡眠時間をとっても、目覚めてから半分寝ているような状態が続いていると眠りの充実度は低下します。起きたら室内の照明を明るくして、晴れた日なら青空を見るなど、「目覚める」という文字通りに眼から起きるようにしましょう。



体を温めてから寝る

入浴や温かい飲み物で体を温めてから就寝すると、体温が下がっていく過程で眠りが誘われるので寝つきを良くすることができます。

体を冷やさない

桜の花が咲くころは花冷えといって急に寒くなることも。急激な温度変化による冷えは、自律神経の不調につながるがありますからご注意ください。



外出時は上着を1枚

暖かい日でも急に寒くなる時があるので、外出時には上着を1枚持っていくようにしましょう。逆に寒い日の外出は、暖かくなったら脱いでコンパクトにしまえる上着を着ていくようにしましょう。

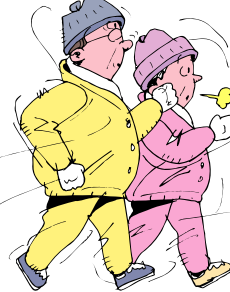


冷える食べ物は控える

キュウリやトマトなどの夏野菜、パイナップルなどの南国の果物や野菜、甘い食べ物や飲み物は、体を冷やすので食べ過ぎないようにしましょう。

運動不足に注意

筋力が低下すると、慢性的に体が冷えやすくなります。冷え対策だけでなく、健康全般に役立つウォーキングなどの無理のない運動を心がけましょう。



旬の苦味を食べる

冬眠から目覚めた動物は、春先の野草や山菜など苦味のあるものを食べて、眠りから活動に向けて体をリセットさせるといわれています。



苦味成分には春の活動に向けて栄養を積極的に摂るための健胃の働きや、冬の間に体内に貯まった老廃物を排出させる働きがあるものが多いので、まさに春の野草や山菜はリセット食材といえます。

苦味食材の効用

春の苦味食材にはこのリセット効果のほかにも、さまざまな効用がありますので、健康づくりに役立ててください。

■老化防止

春の野草や山菜の多くには、活性酸素を除去して老化の進行を遅らせる働きがあるポリフェノールが豊富に含まれています。山菜などのポリフェノールは加熱に弱いので火の通しすぎには注意しましょう。

■新陳代謝の促進

タラノメやフキノトウに多く含まれている苦味成分のアルカロイド類には、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きがあります。



■風邪の予防

春の苦味食材にはビタミンCを豊富に含むものが多く、風邪の予防や美肌効果が期待できます。また、この頃から急に強くなる紫外線の対策としてもおすすめです。ビタミンCは加熱に弱いので火の通しすぎには注意しましょう。

■血圧の高い方に

血圧を下げる働きや血行を促す働きのある成分が春の苦味食材には含まれています。セリとウドは特に多く含んでいるので血圧が高めの方におすすめです。



苦味食材の食べ方

苦味が苦手な方は、苦味がやわらぐ天ぷらがよいでしょう。独特の苦味と春の香りを楽しみたいなら、さっと茹でたおひたしや和え物がおおすすめです。煮物にする場合は下茹でしてアクを抜くことが多いと思いますが、採れたてならアク抜きせずに煮物にして新鮮な香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。アク抜きなどの下処理が面倒な場合は、炒め物や炒め煮が手軽なのでおすすめです。



ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

漢方薬について

漢方薬とは、植物や動物、鉱物に由来するいくつもの生薬を組み合わせるお薬で、誰もがもともと持っている治癒力を高めることを基本にしています。その組み合わせは、伝統的な中国医学の一種である漢方医学の理論に基づいて処方されています。西洋医学のお薬と漢方薬の大きな違いは、一般的な西洋医学のお薬が即効性を求めて作られているのに

対して、漢方薬は病気に対する抵抗力や病気に負けない体質にしていこうと目指して作られていることです。

■服用する際の注意点

漢方薬は穏やかな効き目のものが多いことから副作用が少ないと思っている方が多いようですが、どんな薬も効果があると同時に副作用がありますので、服用する際は医師や薬剤師に相談するようにしましょう。特に甘草、麻黄、大黃、附子などが含まれている場合は注意する必要があります。

■漢方薬と健康保険

漢方薬は健康保険が使えないと思っている方がいるようですが、保険適用の漢方薬があります。

「ぐみの実(粒タイプ)」お試しパック(24粒)

1,050円(税込) 送料無料

※(お試しパック)は1家族様2パックまで、1回限りとなりますのでご了承ください。
※お試しパックのみ郵送で、一週間前後でのお届け。
代金は商品到着後7日以内に同封の振込用紙(郵便局・コンビニ)でお支払い下さい。

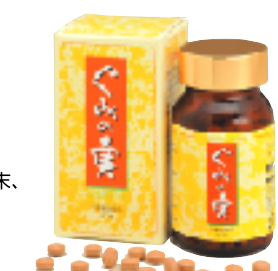
まずは
試してみよう
という方に!

トイレのことでお悩みの方に

ガマンできる力に働きかける山グミなど、5つの天然素材をエキス化。加齢などで避けられない悩みだとあきらめないでください。

ぐみの実 粒タイプ

●180粒(ビン)
1回3粒、1日2回目安/約30日分
通常価格 7,700円(税込)
定期便価格 6,930円(税込)
原材料:山グミエキス末、烏賊骨エキス末、
山手エキス末、桂皮エキス末、
烏梅エキス末、植物性硬化油(菜種油)
※日本製 ※送料525円別途



●健康メニュー●

冷えと風邪の予防に。
豊富なビタミン類が免疫力を高めて風邪を予防する菜の花と、体を温める栄養素が多いセリの香り高い和え物です。
菜の花とセリをサッと茹でて水気をしぼり、食べやすい大きさに切って、醤油と練り辛子で和えてください。

菜の花とセリの
辛子醤油和え

