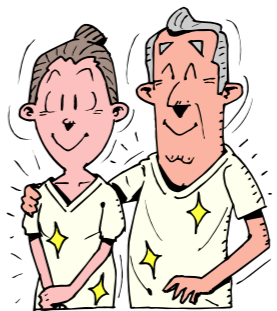


衣食住を見直して 梅雨を健康で快適に



温度と湿度がめまぐるしく変わる梅雨ときは、その変化に体がついていけず、体調を崩しやすい季節。カビや食中毒にも注意したいもの。そんな梅雨を健康で快適に過ごすポイントは、温度と湿度の変化に衣食住全般でこまめに対応していくことです。今回は梅雨を健康で快適に乗り切るコツをご紹介します。

■衣
梅雨どきの健康維持で常に心がけてほしいのが、体を冷やさないこと。特に汗をかいた後に体を冷やすことを繰り返すと、それが原因で冷え性になることもあります。
●下着を見直す
体を冷やさないために、湿気や汗を早く発散させる通気性の良さと体を冷やさない保温



手の衣類を干すときは、タオルではさんで水気を取ると早く乾きます。早く乾かすことで、部屋干し特有の臭いも防ぐことができます。

■食

梅雨どきの食事で特に注意したいのが食中毒。同じ物を食べた人の中で、食中毒になる人とならない人がいますが、これは一緒に食べた人それぞれの免疫力の強さが違うからです。

免疫力は、病気などから身を守るとともに健康力アップにも欠かせない力ですから、食中毒対策としてだけでなく、日頃から免疫力を高めるようにしましょう。



●免疫力を高める
食中毒を防ぐための免疫力として、特に重要なのが腸の中の細菌。免疫力の強い人は、乳酸菌などの善



●洗濯の工夫

洗濯物を乾かす要素は「温度」「湿度」「風」の3つです。部屋干しの際は、換気扇を回したり、扇風機で風を当てると早く乾きます。厚



●温度対策

梅雨どきは、温度変化に合わせてカーディガンなどをこまめに脱ぎ着したものです。困るのが外出するとき。小さくためるウインドブレーカーやポンチョなどをバッグに入れておくくと便利です。

玉菌が多く存在しています。この善玉菌は食中毒を起こす病原大腸菌やサルモネラ菌が増えるのを防ぐので、善玉菌が多い人ほど食中毒になりにくいといえるのです。

●善玉菌を増やす食品

免疫力を高める善玉菌を増やす食品を積極的に摂るようにしましょう。



ヨーグルト 乳酸菌やビフィズス菌などが、腸内の善玉菌を増やします。
大豆食品 納豆や豆腐などの大豆加工食品は乳酸菌などのエサになって善玉菌を増やします。
食物繊維が多い食品 野菜やキノコ、果物などに豊富に含まれる食物繊維は善玉菌の働きを活発にします。

ムシムシするようなときには、換気はしないようにしましょう。また、湿気も乾燥も健康を損なうことがありますので、湿度計を備えると便利です。

●カビ対策

カビと湿気は密接な関係にあります。私たちがジメジメしていると感じはじめる湿度70%以上になるとカビが発生しやすくなります。湿度が60%以下になるとほとんどのカビが発生しません。湿気対策がカビ対策の基本なのです。



●お風呂のカビ対策

湿度も湿度も高いお風呂は、家の中でカビが最も発生しやすい場所。最後に入浴した人は浴室内にシャワーで冷水をかけて温度を低くするだけで、カビの発生はかなり低



■住

梅雨どきの住まい対策の一番の課題は、湿気対策。家の中がじめじめしていると、カビやダニが発生しやすくなるだけでなく、気分も優れなくなってしまう。



●湿気対策
換気が最も有効な湿気対策ですが、屋外の湿度が80%以上のときは逆効果。窓を開けて

●お酢で除菌

カビなどの発生を防ぐうえで、手軽で効果があるのが、お酢による除菌です。お風呂や洗面所などのカビの発生が気になる場所に霧吹きで吹きかけるか、お酢を染み込ませた布で拭くとよいでしょう。使い終わったまな板にはお酢を含ませた布をかぶせるか、サッと拭いておくとも簡単に除菌できます。



梅雨は、梅の実が熟すころに雨が多いことから「梅雨」といわれるようになったそうです。梅の実が短期間で熟すように、梅雨は春に新芽を出した木々が夏の旺盛な成長に向けて潤いを蓄える季節でもあります。衣食住を見直して梅雨の鬱陶しさを吹き飛ばして、気持ちよく夏を迎えてください。