

おひさまだより 8月

毎日暑い日が続きますね。8月6日までは夏の土用といって体調を崩しやすい時期です。この時期に食べ過ぎると消化器が熱を逃せなくなって身体がほてってしまったたり、気持ちも不安定になりやすい時期です。なるべく無理せず休養をとりながら楽しい時間を過ごせるように生活するようにしましょう。8月7日は『立秋』といって秋の始まりを感じられる時期になります。

気温や天候から考えると「え？秋？？まだまだでしょう！！」と思うかもしれませんが、だんだんといわし雲やうろこ雲という秋にみられる雲が見られるようになります。

秋は空からやってくるのかもしれませんが！

しかしながら、梅雨がやっと明けて暑さ本番！と感じるのもこの時期です。

暑さのために冷たい飲み物、冷たいデザートなどをとり過ぎると、体の中に湿気が多くなり過ぎて体がダルくなったり、胃の調子が悪いなどという不調が出やすくなります。

夏バテ予防のためにも体を適度に冷やす旬の食材、例えば茄子やキュウリ、トマト、ワカメや、喉ごしの良い麺類、消化の良いカボチャや、梅干し、キャベツ、山芋などがお勧め

です。そして飲み物は常温又は温かい飲み物を飲むことをお勧めします。

温度も湿度も高く、夏バテしやすいこの時期は体の中の余計な熱が外に出すことが出来ず臓器に負担がかかります。臓器の中でも特に呼吸器や肺に負担がかかりやすいので肺によい食べ物として「酸っぱい」食べ物や、大根、生姜、ねぎ、レンコン、ねばねば食品（納豆・なめこ・海藻類）、繊維質の多い根菜類や玄米、高野豆腐や切り干し大根などです。

これから旬になる「梨」もおすすめですが、先ほども書いたように食べ過ぎると体を冷やし過ぎて、湿気も多くなり過ぎるので食べる量には注意が必要です。

冷たい飲み物や、デザートに注意しながら、旬の食材を上手に食事に取り入れて暑さを乗り切りましょう♪

※暑さが続く日は、脱水や熱中症予防のための水分補給はしっかりと行って下さいね！！

