

# おひさまだより 7月

6月は梅雨入りしてからも、なかなか雨が降らない日々が続きましたね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

梅雨が明けると夏の暑い季節がやってきます。

夏は1番エネルギーが旺盛な季節で、体では「心」がテーマです。心臓と小腸に関係が深い季節となります。

心の機能が弱まると、血液循環のトラブルが出やすくなります。

血液の流れがとどこおると、顔色が悪くなったり、手足が冷たいのに頭だけのぼせる状態になったり、立ちくらみ、貧血、動悸、不整脈、高血圧、リウマチなどの症状が出やすくなります。

小腸は食べた栄養を吸収し、心臓によってたっぷりの血液を循環させることで熱や血液を管理していますが、心がトラブルになると小腸も働きが悪くなります。小腸が弱ると、口内炎や焦り、尿の色が濃くなるなどの症状が出る場合があります。

特に下半身が冷えると小腸の働きも悪くなるので、トラブルを避けるためには下半身を温めて、上半身を涼しくするというのがポイントです。

夏は色で言うと「赤」の季節なので、トマトやスイカ、人参、赤パプリカなどの野菜や、鮭・エビ・カニなどのアスタキサンチンという赤色の色素を持っている食材や抗酸化作用のある緑黄色野菜、苦みのあるニガウリや青しそなどもおすすめです。汗をたくさんかいて毒素を出すために、香辛料もこの時期はおススメできる食材のひとつです。

## 《おすすめ食材》

**穀類：とうもろこし・キヌア・アマランサス**

**野菜：緑黄色野菜**

**豆：グリーンピース・さやえんどう**

**海藻：海苔・寒天**

**果物：スイカ、ベリー系**

**味付け：汗をかくので適度な塩分は必要だが、濃すぎると排泄するのに水分が必要になるので、ある程度薄味を心がける。**

また、熱中症予防としてはおかずよりもまずはしっかりと水分補給と穀類を食べるようにしてください。

