

いい汗流して 夏の体をスツキリさせたい!

体には、汗をかいて体温を下げる働きがあります。しかし、暑いからとクーラーが効いた涼しい部屋にばかりいると、「冷え」で起きる体調不良を解消するには、上手に汗をかくこと!

いい汗をかくために

体が冷えるとなぜいけないのでしょうか。長時間クーラーの効いた場所にいると、体は汗をかいて体温を下げる必要がなくなります。こうした状態が続くと、暑い屋外に出ても体はすぐには対応せず、汗をかきにくい体になってしまいます。すると、今度は暑くてもうまく汗をかけずに、何となく体調がすぐれない日々が続いたりするのです。


クーラーの効いた場所では、カーディガンやひざかけを用意して、冷えすぎないように自衛しましょう。自分でクーラーの温度を調整できる環境なら、なるべく設定温度を高めにして、屋内外の差を5℃以内にしたいたいです。このほかに、いい汗をかく体作りも大切です。今回は、食事・入浴・運動の3つのポイントをご紹介します。

いい汗をかくポイント 1

汗かき上手になる食材

暑いからと冷たいものばかり食べ過ぎないことも大切。次のような食材は、発汗に効果的といわれているので、食事に取り入れてみるのもいいでしょう。

- しょうが
体を温める効果があります。血行を良くし、発汗を促す作用が期待できます。
- お酢
夏バテ予防としても知られるお酢は、代謝を活発にしてくれます。
- レモン
クエン酸を含み、これも代謝を活発に。疲労予防にも効果的。



いい汗をかくポイント 2

“しっかり入浴”でサッパリ

シャワーばかりではなく、時にはしっかり湯船につかって汗を流したいですね。こんな湯上がり爽快の入浴法はいかが?

- 入浴剤を活用
ミント系など清涼感のあるハーブの入浴剤を使えば、湯上がりの香りも爽やか。
- 半身浴でいい汗を
ぬるめのお湯に、胸よりやや下まで30分程つかってリラックス。全身の血行も良くなります。




いい汗をかくポイント 3

運動の汗は気持ちいい!

ギラギラする日差しの中での運動は体への負担も大きいもの。暑い季節に合わせた運動を心がけましょう。

- アクアビクス
プールの中でウォーキングやエアロビクスを取り入れた運動。意外にハードな運動なので、最初はゆっくり歩くなど少しずつチャレンジ。
- 早朝か日暮れに
涼しい時間帯に、サイクリングやウォーキングなど、体に負担が少ない運動を。帽子や水筒なども忘れずに。



暮らしのヒント


体と環境にやさしい「涼」

昔ながらの知恵や自然の力で、クーラーに頼りすぎないエコ生活を!

打ち水▶ 温度が1~2℃下がるとして、全国的に普及しつつある打ち水。雨水をためるなど、水道水をなるべく使わない工夫を。

クーラーと扇風機の合わせ技▶ クーラーの冷気は扇風機で循環させて。風により体感温度が下がるので、設定温度が高めでも涼しく過ごせます。

緑のカーテン▶ ゴーヤなどツルのある植物を窓辺で育てれば、自然のカーテンが日差しを遮ります。



暮らしのレシピ

太刀魚とジャガイモの韓国風煮付け

旬の太刀魚をピリ辛タレで仕上げた韓国風煮付けをご紹介します。材料のトウガラシに含まれるカプサイシンには、食欲増進をはじめ、血行を良くし発汗を促す働きも。スパイシーな韓国料理で、夏の食欲不振を乗り切りましょう!

材料(2人分)

太刀魚(切り身)……4切れ	合わせ調味料
ジャガイモ……………3個	醤油……………大さじ3
ニンニク……………2かけ	砂糖……………大さじ1½
玉ねぎ……………大1個	コチュジャン……大さじ1½
ニラ……………10本	ごま油……………大さじ½
水……………100cc	粗挽き唐辛子の粉…小さじ1
酒……………100cc	



下準備▶ ジャガイモ、玉ねぎは皮をむいて7mm程度の輪切りにする。ニラは3~4cmの幅にカット。ニンニクは中の芯を取り除いてから粗みじん切りにする。太刀魚はペーパータオルで余分な水分を軽くふいておく。合わせ調味料は混ぜ合わせよく溶かしておく。

- 鍋にジャガイモを敷き、その上に、ニンニク、太刀魚、玉ねぎの順に重ねるように敷いていく。
- 酒と水を静かに鍋のフチから注ぎ、さらに合わせ調味料をまんべんなくかけ、蓋をして中火にかける。このとき、こげ付きを防ぐため、なるべく調味料が鍋底にかからないようにする。
- 途中蓋をとって煮汁を太刀魚にかけながら煮付ける。煮汁は煮詰めず「やや多め」に。ジャガイモが柔らかくなったらニラを加え、蓋をして2~3分ニラに火を通す。
- ニラに火が通ったら、香り付けのごま油とお好みで粗挽き唐辛子の粉を振りかけてでき上がり。

POINT 魚はサバやイワシなどで代用できます。その場合は、臭みを消すためにニンニクと砂糖をやや多めに。また、付け合わせの野菜は大根や青ネギが相性抜群です。

暮らしのQ&A

Q 夏の間、上手に水分を補給する方法は?

A 「早めに こまめに」がポイントです

汗をたくさんかく夏の暑い時期には、排出した分だけ水分をとることが必要。のどの渇きを感じた時には、すでに脱水が始まっています。運動前・途中・後、入浴前後、就寝前後などには、「早めに こまめに」水分補給を。「のどが乾く」前に、水分をとる習慣を作りたいですね。

