



# ゆうげ

## 夏の疲労回復に努めましょう！

9月には夏の疲れがたまっているのに加え、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目にはしっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとし、38〜40度くらいぬるめのお湯にゆつくりとつかり、体の芯から温まらしましょう。

睡眠は十分に取れ、食事は体を内側から温める人参、かぼちゃ、大根、かぶなどの根菜類やさつま芋などのイモ類、しょうが、にんにく、ネギなどの香味野菜の他、魚や肉、卵などのたんぱく質もしっかりと食べて、体調を整えましょう。

## 酢の効果

酢には酸味のもととなる酢酸やクエン酸をはじめとする多種類の有機酸が含まれています。クエン酸は体内にたまった老廃物を排出させたり、疲労の原因物質や肩こり・腰痛の原因となる乳酸の生成を抑えるため、**疲労回復や肩こり・腰痛を緩和する効果**があります。また、酢の酸味は**気分を爽やかにして食欲を増進させたり、唾液の量を増やして消化を助ける効果**もあります。

今は水や炭酸で割って気軽に飲めるおいしい果実酢や黒酢などもたくさん出ているので、試してみてください。



編集後記

今年の夏は三〇度を超える日が何日も続き、体が疲れ気味です。涼しくなってきたので、体調を整えて、元気を回復したいと思っています。(管理栄養士 佐藤)

