

みんなのひろば

＊食事に関するウソ、ホント

～ オートミールは体に良いてウソ?ホント?～

＊あなたに合ったストレス解消方法

～ 呼吸法（腹式呼吸）～



令和5年(2023年)6月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

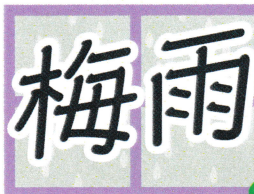
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

の時期の体調不良に
気を付けましょう

梅雨はジメジメして憂鬱な気分になるだけでなく、雨など天候の変化による気圧差や、季節の移り変わりによる温度差などにより心身の不調を訴える方が多いかと思えます。

梅雨の時期に多い病気として「季節病」や「気象病」が挙げられます。これらは自律神経のバランスが崩れることによって起こります。

季節病

季節毎の気圧や気温によって起こる不調のこと。

気象病

気象や気温、湿度などの急激な変化に対応しきれず起こる症状や病気のこと。梅雨などの気象が大きく変化する時期に多く起こる。

梅雨の3つの気象とその影響

寒暖差

疲労感が増す

気温差が激しく体調を崩しやすい梅雨どきは、梅雨前線の北側に入ると気温が下がり、南側に入ると一気に蒸し暑くなります。人間が気温の変化に順応するのにかかる時間は、1週間ほどと言われています。寒い日が続く日から突然暑くなると体がついていけず、寒暖差による疲労を起こし、免疫力の低下や気分の落ちこみの原因になります。

高湿度

消化不良やむくみ

湿度が高いと体内の水分が排出されにくくなり、余分な水分が溜まっています。この状態を漢方医学では水毒と言います。水毒となると代謝が悪くなり、消化器官に影響を起し下痢や便秘、消化不良になる恐れがあります。



低気圧

肩こりや頭痛

特に体調を崩しやすくなるのが、気圧が低くなる時です。自律神経には交感神経と副交感神経があります。この2つのバランスが崩れることが自律神経の乱れになります。交感神経が優位になると、肩こりや頭痛、腰痛の原因となります。逆に副交感神経が優位になると、体が休もうとして急に眠気やだるさが襲ってきます。

梅雨の体調不良を吹き飛ばす改善方法！

★生活のリズムを整える

生活のリズムが乱れると、体内時計のリズムが乱れ、自律神経の働きに影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を出来るだけ規則正しく、リズムを維持することが大切です。

★適度な運動を行う

散歩やウォーキングなど、軽い運動は自律神経の働きを整える効果があります。気分をリフレッシュするためにも、梅雨の時期こそ体を動かしましょう。

★たんぱく質を摂る

たんぱく質は免疫力に必要な抗体や、消化・吸収に必要な酵素の原料となります。鶏肉や魚、大豆、乳製品などのたんぱく質を摂りましょう。

★目元、首元を温める

血行が良くなり体が温まります。寒いと感じていないときでも、目や肩にこわばりを感じたら温めてみましょう。自律神経が安定するため、血行が良くなるだけでなく気分も落ち着きます。

食事に関するウソ、ホント

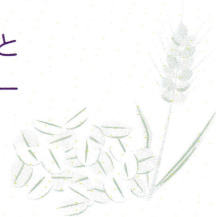
オートミールは体に良いてウソ？ホント？

答え：ホント

スーパーへ買い物に行くと、シリアルコーナーで「オートミール」の商品を目にする機会が多くなりました。オートミールとは、オーツ麦と呼ばれる穀物を食べやすく加工した食品のことです。2～3年ほど前までは一般的に浸透していませんでしたが、健康志向の高まりもあり、注目される食材になりました。どんな味付けでも合うので、様々なレシピがテレビや本で紹介されています。

特徴

- 食物繊維が100 gあたり9.4gと豊富に含まれています。水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれているので、コレステロール、血糖値上昇抑制や便秘改善に役立ちます。
- 多くの水分を吸い、膨らむので、少量でも満腹感が得られます。



注意点

体に良いからといってオートミールを食べ過ぎると、体重増加につながります。主食の置き換えとして1食あたり30～40gを目安に食べましょう。また、オートミールだけでは栄養が偏ります。主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻類、きのこ類など）を上手に組み合わせましょう。

参考資料：「日本食品標準成分表」文部科学省

「腸活 オートミールレシピ」2021年 工藤あき p.16～p.17



あなたに合ったストレス解消方法



呼吸法（腹式呼吸）



不安や緊張が強くなると呼吸が浅く早くなり、運動をしているわけでもないのに息が上がってることがあります。そんなときは、ゆっくり「腹式呼吸」をすると十分に酸素を取り込むことができ、気持ちが落ち着き、少し楽になったと感ずることが出来ます。呼吸法は、いつでもどこでも自らの意思でリラックスできる方法なので、参考にしてみてください。

腹式呼吸の実施手順

- ① 脚は肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばし、両手を重ねておへその下あたりに当てます。
椅子に座っていても、立ったままでもできます。
- ② 全身の力を抜いて、あごを少し引き、軽く目を閉じます。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸います。
- ④ 一度息を止め、口を少し開き、口からゆっくり息を吐き出します。
- ⑤ ③と④を自分のペースで続けましょう。

