

梅雨の時期の体調不良にご注意

2024年6月

今年は少し遅めの梅雨入りとなりましたね。

梅雨は、気圧の変化や気温の上下が強いため、自律神経に負担がかかりやすくなります。

人によっては頭痛、肩こり、めまい、むくみが出ることもあります。

普段は元気な私も、この時期は疲れやだるさが残りやすくなるので、ちょっと苦手な季節です。

梅雨の時期の体調不良を防ぐため、睡眠・休息はもちろん、食事の見直しもしてみましょう。

・**疲れ**には、疲労回復を促す**ビタミンB群**を含む商品(豚肉、うなぎ、大豆など)と、**硫酸アリル**を含む食品(ニンニク、玉ねぎ、ニラなど)を組み合わせると効果的です。

・**頭痛**には、**ビタミンB12**(卵、レバー、しじみ・あさり等の貝類、鮭・サンマ等の魚類)や**マグネシウム**(木綿豆腐、わかめ、のり、バナナ、ごま・アーモンドなど)を摂ることがお勧めです。

・**だるさやむくみ**には、体にたまった余計な水分や老廃物を排出するために、**カリウム**を含む食品(豆類、スイカなどのフルーツ、野菜)を摂ることがお勧めです。

冷え性の方は不調が出やすくなるので、蒸し暑いからといって冷たい清涼飲料水などを摂り過ぎないように気を付けましょう。

色とりどりの紫陽花や傘に目を向けて
梅雨の時期を楽しめるといいですね

