

あなたは大丈夫？「隠れ夏バテ」

東洋医学において、夏は「すべての生命が最も勢いよく成長し、エネルギーが満ち溢れる季節」です。しかし、五臓の「心（しん）」に負担がかかりやすいので心臓や脳、精神などと深く関わり、動悸や息切れ・不眠・イライラなどの症状がでやすくなります。



あなたは大丈夫？「隠れ夏バテ」

（あてはまるものが多いほど胃腸が悲鳴を上げています）

- ☑ 朝起きた時から、なんとなく体がだるい
- ☑ 暑いので、そうめんや冷やし中華などを食べている
- ☑ アイスや冷たい飲み物を摂っている
- ☑ クーラーの効いた部屋にいてシャワーで済ませている
- ☑ 食欲がない・ゴロゴロしている



そこで

「隠れ夏バテ」を防ぐ5つの生活習慣

1. エアコン温度は26℃～28℃＋サーキュレーターで部屋の空気を循環しましょう。
2. 朝・晩に1杯の白湯を飲み胃腸を温めましょう。
3. 自律神経を調え体を温める為にも、シャワーで済ませず湯船につかりましょう。
4. 夏休みでも夜更かししたりせずに、規則正しい生活をキープしましょう。
5. 汗を適度にかき、体の中の湿気と熱を発散させましょう（水分補給を忘れずに）

夏バテをブロックする「夏の推し食材5選」



トマト（潤いと美肌） カリウムと水分が豊富で「食べる天然のスポーツドリンク」と評され、紫外線から守るといわれるリコピンが含まれている

ゴーヤ（だるさ解消&胃腸を調える） 苦みがドロドロした熱を逃がし、ビタミンCが豊富

なすび（ほてりと浮腫みの予防&水分補給） なすびの90%以上が水分で、こもった熱をクールダウン！紫の皮のポリフェノールが体力をキープしてくれる

オクラ（ネバネバ成分が胃腸を保護） 特有のネバネバ成分が弱った胃の粘膜を保護します

豚肉（疲労回復の救世主） 糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1が豊富」に含まれている



わたしのおすすめレシピ

「夏に最強！苦くないゴーヤチャンプル」



【材料】

- ・ゴーヤ
- ・豚肉
- ・木綿豆腐
- ・卵
- ・鶏ガラスープの素

【作り方】

- ①ゴーヤを半分に切り、中のワタをきれいに取り除き薄切りにする
- ②薄く切ったゴーヤと豚肉をよく炒めてから、豆腐を入れて合わせ炒める
- ③鶏がらスープの素を入れて味を調えたら、溶き卵を入れてさっくり混ぜ合わせる
- ④お好みでかつお節をふりかけて、できあがり！

