

## 熱を冷まし、心のエネルギーを満タンに

湿気と気温の上昇で「からだにこもった熱」が

### 心を乱す炎症の原因



**7** 月の後半には、日本全土でほぼ梅雨は終わりますが、それまでの間は雨ばかりつづき、非常に湿度の多い時期です。梅雨が明けるとのを待ち遠しく感じていたのもつかの間、さらに耐え難い気候である夏本番へと移っていきます。

湿度に加えて気温まで上がると、暑さで汗をかいても、汗が蒸発しづらくなります。そのため、体温調節がうまくできなくなり、自律神経を乱します。その結果、胃腸の働きが低下して、からだに熱がこもった状態になります。

胃腸の働きが低下、栄養の吸収が不十分なのに、からだには毒素と熱がたまつて、ソワソワしたり、不安を感じたり、寝つきが悪くなったりと、さまざまな心の不調を感じさせる状態です。

また、胃腸の働きが低下すると、心の栄養だけでなく、全身を動かすエネルギーも不足するため、けだるさや、やる気のなさも感じやすくなります。

### 「旬の野菜」でこもった熱を冷ます



**昔** から梅雨の時期には、季節の食材を食べるとよいといわれてきましたが、まさにこの状況にも、夏の食材は適しています。

からだにこもった熱をとり除くには、この時期に旬をむかえる夏野菜をとることで。

そして胃腸にダメージを与える冷たい飲みものを飲むことも、控えるようにしましょう。

一般的に、熱をとり除く食材を……と考えると、冷たいものを想像するかもしれませんが、冷たいものは胃腸を冷やし、負担をかけてしまいます。

旬の夏野菜とは、モロヘイヤ、オクラ、ゴーヤ、セロリ、トマト、キュウリ、ナスなどたくさんあります。

### 「中性脂肪酸」で効率よくエネルギーをとる

食欲が落ちやすいこの時期には、からだにとってエネルギー効率の高いものを食べることも大切です。

そのため、今月は、「中性脂肪酸」としていきます。中性脂肪酸は分解のスピードが早く、からだの中で短時間でエネルギーに変わります。

「痰熱内擾」は熱を持ち、からだに炎症をおこしている状態ですが、中性脂肪酸は、エネルギー効率がよいだけではなく、菌やウイルスからからだを守つたりすることで「痰熱内擾」をおさえる働きがあります。

そのため、カンジダ菌やピロリ菌の除去に役立ったり、不調を招く炎症を抑えたりと心を正常に保つ役割を担つてくれます。

さらに、中性脂肪酸は、体内で「ケトン体」という物質にかわります。ケトン体は、ブドウ糖以外で、唯一脳のエネルギーになる物質ですので、脳にとつても、エネルギー補給がしっかりとできる超優秀食材といえます。



7月の  
+ レスキュー

ビクルスをつくる習慣をつけよう

暑い季節は、野菜が腐りやすくなるので、生野菜を食べる機会がガクンと減るも多いようです。そこで、野菜を食べる機会が減らないように、余つた野菜は、お酢漬け込む習慣をつけましょう。ミントやシヨウガ、フェンネルなどの好きな薬味も一緒に漬け込むと、ヒートアップするからだと冷ましてくれます。

7月の  
からだ意識

アロマオイルでストレス対策！



五感の中で嗅覚は、唯一脳に直接伝わる感覚です。感情にかかわる大脳辺縁系や自律神経に影響し、心地よい香りはストレスの緩和につながります。季節的にどうしようもないうっとうしさにはアロマが便利です。ストレス緩和だけでなく選び方によってはお部屋のカビ対策、虫除けにもなります。

好きなアロマオイルと5cm程度の紙製のリボンや付箋を用意し、それにアロマオイルを数滴たらし、セロハンテープでエアコンや扇風機の風の出口にベタツと貼るだけ。エアコンをつけるたびにストレスと部屋の環境の改善につながります。