

JMF 栄養だより ~R5.9月~

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、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体調不良につながります。健康づくりや気分のリフレッシュに役立つ情報を紹介したいと思います。

★足浴で元気&リフレッシュ

足を湯につけるだけで手軽に心地よさを感じることができ、さらには身体への負担も全身浴より軽くてすむ「足浴」が注目されています。様々な効果が期待できます。例えば、体が温まることで血管が広がり、血行が良くなります。すると新陳代謝が活発になり、老廃物が排出されやすくなります。また、お湯の中では体に水圧がかかるため、足に溜まっていた血液が心臓に戻りやすくなります。さらに浮力によって、関節や筋肉が重力から解放され、足を休ませることもつながります。

★こんな症状の解消・改善に効果がある！？★



冷え症



疲労



むくみ



不眠



生理痛

★足浴のやり方

1.脱水症状の予防として、コップ1杯の水分を取っておきます。
(スポーツドリンクがおすすめです。)



2.バケツに半分くらいお湯を張り、足を入れます。始める時の湯温は、40℃未満にしましょう。※最初から熱いお湯にすると、急激な血圧の上昇などを引き起こし、危険です。

3.ポットから熱めのお湯をマグカップなどに注ぎ、必要に応じて水を足して冷ますなどし、バケツに加えて湯温を徐々に上げます。
(44℃以上にはならないよう、またやけどに注意してください。)
お湯が冷めてきたら、同じ方法で差し湯をして湯温を保ちます。
ふくらはぎのむくみを解消したい人は、水位を膝近くの高さまであげていきます。

4.つかっている間に足首を回す、曲げる、伸ばす、足踏みするなど動かすと、より血流がよくなります。むくみが気になる人は、足首から膝に向かって、軽くマッサージします。

5.上がった後は乾いたタオルで足をよく拭き、湯冷めしないよう、靴下を履くなどして保温します。乾燥が気になるときは、足に保湿剤を塗るのもおすすめです。水分補給も忘れずにしましょう。

★炭酸水で食欲増進&リフレッシュ



常温か冷やした炭酸水を、食前に100~150mlを目安に飲みます。炭酸が血管を広げるため、胃のぜん動運動が活発になり、食が進みやすくなります。※たくさん飲むと満腹になるので注意が必要です。

入浴・足浴の際に炭酸入浴剤や炭酸水を入れることで、血行が良くなり、肩こりや疲労感の緩和に役立ちます。市販の炭酸入浴剤に1ℓほどの炭酸水を加えると、より炭酸濃度が高くなり、効果が期待できます。

※ペットボトルの炭酸水を加える場合はキャップを閉めたまま、しばらく湯船につけておくと炭酸濃度を保ったまま温めることができます。炭酸が逃げないようにお湯の中でキャップを開けましょう。

★いろいろなリフレッシュ方法



紹介したもの以外にもリフレッシュ方法はたくさんあります。例えば集中して脳が疲れた時にはチョコレートなどの甘いものを摂取すると脳の疲れが緩和されます。ほかには好きなものを食べたり好きな音楽を聴いたりすることでも気分のリフレッシュはおこなえます。それぞれ自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ、心と体の健康を保ちましょう。

10月の食べ物記念日

10月22日は『ドリップコーヒーの日』



コーヒーの通信販売を手掛ける株式会社ブルックスが制定しました。「ド(10)リップコーヒーを、ふう~ふう~(22)しながら飲んで、心も体も温まってもらいたい」という願いが由来です。お湯さえあれば誰でもおいしくレギュラーコーヒーを飲むことが出来るドリップバックコーヒーは実は日本生まれです。海外からも便利さとおいしさに注目されています。

