

# 夏こそ「健康力」アップのチャンス

「夏バテ」「夏負け」「夏やせ」…。夏はとかく暑さで健康を損ないがちです。でも、夏を上手に活かせれば「健康力」が飛躍的にアップするチャンスになります。

## CHECK! 1 朝型生活へ移行のチャンス

日が早く昇る夏は、早起き習慣を作りやすい季節です。



- ① 目覚めと同時に体を動かす  
目が覚めたら布団の中で足の指先を曲げ伸ばししたり、膝を立てたりして体を覚醒させる。
- ② 柑橘系の匂いをかぐ  
レモンやグレープフルーツなど柑橘系の匂いをかぐと目が覚めます。熱めのシャワーも効果的。
- ③ 起床時間を30分早めることからスタートする  
2時間早めることが目標の場合でも、まず30分早めることから始め、1か月程度かけて調整しましょう。

## CHECK! 2 “睡眠上手”になるチャンス

寝苦しい熱帯夜も、ちょっとした工夫が快眠につながります。



- ① 眠る1時間前に入浴する  
床につく1時間くらい前にぬるめのお湯に20分ほどつかると眠気とリラックス効果が同時に期待できる。
- ② 眠る1時間前は、ディスプレイを見ない  
テレビやパソコン、携帯の画面は光が眠気を覚ます。
- ③ 睡眠時間は「90分の倍数」がベスト  
起きる時間をノンレム睡眠からレム睡眠に切り替わる90分の倍数(6時間、7時間半、9時間など)にセットするのがコツ。

## CHECK! 3 野菜と果物をたっぷり採るチャンス

夏の野菜や果物には病気予防に役立つものがたくさんあります。



- ① 血糖値・コレステロールを抑える  
お勧めはオクラ。豊富に含まれている水溶性食物繊維は血糖の変化を穏やかにし、コレステロールを改善する働きを持つ。
- ② 血圧の改善  
お勧めは枝豆。豊富に含まれるカリウム・カルシウムは血圧改善に効果があり、心筋梗塞や腎臓病などの予防に役立つ。
- ③ 食欲不振の改善  
お勧めはナス。ナスは調理法を選ばない食材で、油を多く使ってもしつこさを感じさせず、肉料理にも合う。

## CHECK! 4 汗をかく習慣作りのチャンス

人は発汗を伴う活動で代謝を上げ免疫力をアップさせています。



- ① デトックス効果で新陳代謝を高める  
汗をかくことは体の毒素を排出する、デトックス効果に最適。ウォーキングなどで汗腺を鍛え、汗をかきやすい体質を作る。
- ② クーラーに頼りすぎない  
暑さに慣れて、汗をかくようにして、夏に負けない体作りを心がける。
- ③ におわない「良い汗」をかく  
汗腺機能の衰えが、におう汗の原因。適度な運動と半身浴を習慣づけるのが最適。「良い汗」はアンチエイジング効果にもつながります。