

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.07

水の温度と 水分補給

……Health column……

梅雨が終われば本格的に夏到来！汗をいっぱいかいて帰ってきて、氷をたくさん入れたグラスに水を注いで、キンキンに冷やしてごくごく飲む。その瞬間は、もうたまらないですね。

あまりに冷たい水は刺激が強いですし内臓を冷やしますから、体によくありません。でも、暑い時は冷たい水が飲みたくなるのは当然です。では、どれくらいの温度の水が、水分補給にもっとも適しているのでしょうか。

運動をした後や、暑い外から帰ってきたときなどに一番良いのは、水温5～15℃の水です。体を冷やしてくれるのもそうですが、実はこれくらいの温度が水の吸収率が一番よいとされているんです。

温度調節ができるウォーターサーバーがある方は、ぜひ10℃くらいに設定してみてくださいね。そんなものないよ！という方は、麦茶や水を冷蔵庫で冷やす際に、冷蔵室ではなく野菜室へ入れておくのがおすすめです。冷蔵庫の機種や中にどれだけものが入ってるかなど環境にもよりますが、野菜室の温度は冷蔵室より2～3℃ほど高く3～8℃くらいに設定されています。冷蔵庫から出したりコップに注いだりしてる間に少し水温が上がりますので、ちょうどよい水温で飲めますよ。

また、よく常温の水がおススメされていますね。こちらは体への負担が少ないので普段飲む水としては最適です。クーラーの効いたおうちでのんびり過ごしている時などは、常温の水でこまめに水分補給しましょう。

麦茶はミネラルが豊富なので夏の水分補給におススメですが、菌が繁殖しやすいでんぷんを含んでいるので傷みやすい飲み物です。常温で保存して飲むのはやめておいてくださいね。



■相性抜群！トマトとズッキーニのオーブン焼き



材料

ズッキーニ…2本 トマト…1～2個
ピザ用チーズ…適量 塩胡椒…適量
オリーブオイル…大さじ1

つくり方

- (1) ズッキーニを5ミリ幅の輪切りにし、トマトも大きさをそろえて切る。
- (2) 耐熱皿に、ズッキーニとトマトを交互に並べる。
- (3) チーズ、塩こしょう、オリーブオイルの順にふりかけ、180℃に予熱したオーブンでチーズに焼き目が付くまで7～8分焼いたらでき上がり。

※オーブンがない場合にはトースターで焼いてもOKです！

見た目はナスのような、きゅうりのようなズッキーニですが、カボチャの仲間なので栄養価も高く、また主張しない味なので使いやすい食材です。風邪予防に効果的なβカロテンが豊富に含まれています。

7月の名言

「人間生まれてきた時は裸 死ぬ時にパンツひとつ はいてたら勝ちやないか」

7月1日生まれ 明石家さんま
お笑いタレント

ビートたけし、タモリと並ぶお笑いBIG3、日本で最も有名なお笑いタレントのひとり明石家さんまです。この方のことは、ほとんどの方がご存じなのではないでしょうか？直接聞いたわけではなくても、なんとなくどんな風に言っているか、あの明るい声が聞こえてくるようですね！（笑）

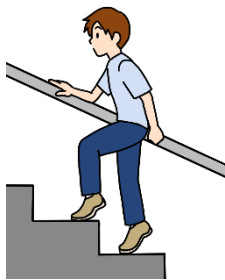
思わず笑ってしまいますが、それにしてもすごい言葉です。確かに、生まれてきたときは誰も何も持っていないわけですから、何か1つでも得ていたら勝ちだといえるのかもしれませんが、**これなら人類みんな、誰もが勝ち組です！**さんまさんにまつわる言葉として有名なのは他に「生きてるだけで丸儲け」がありますが、それと通じるものがありますね。

「パンツ1つで充分だ。生きてるだけで幸せだ」という、常に前向きな姿勢を見習って、毎日楽しく前向きに過ごしていきたいですね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① 家の中や駅などで階段にさしかかったら、手すりをしっかりと持つ
- ② かかとを持ち上げて、つま先立ちで階段を上がる
- ③ 余裕がある方は階段を一段飛ばしで上がるのもおすすめです



外での一段飛ばしは危険ですので控えましょう

とけるかな？ ナゾキに挑戦！



○ ②



① ○ ○ ○ ○

① ②

さーさーのはさ～らさら♪
(先月の答え:紫蘇・太陽・落花生で【紫陽花/あじさい])

……おわりに……

7月には七夕がありますね。七夕と言えば天の川が思い浮かびますが、灯りが邪魔で街中で天の川を見るのはなかなか難しそうです。

天の川を見るには、なるべく灯りの届かない場所で、7月より旧暦の七夕の時期である8月に見るのがおススメなんだそう。天の川が見られる良い場所をご存じでしたら、私にもぜひ教えて下さい。

それでは来月もお楽しみに！