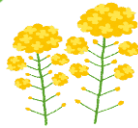




二葉タカフジだよ



《これってもしかして気象病？》

雨の日はなんだか調子が悪い、季節の変わり目はよく体調を崩す…そんなことはありませんか？その不調、気象病が原因かもしれません。

気象病とは、気圧や温度、湿度など気候の変化に対して体がうまく適応できないことによって起こる不調の総称で、頭痛やめまい、関節痛や疲労感、気分の落ち込みなど、人によってさまざまな症状が出るのが特徴です。

気候の大きな変化によって自律神経のバランスが乱れることが原因で起こると考えられており、悪天候の最中だけでなく、天気に変化する前後に起こることもあります。

＜こんな時期は要注意＞

- ・季節の変わり目
- ・梅雨時
- ・天気が崩れる時
- ・台風シーズン

気象病が起こりやすいのは、季節の変わり目や気圧変動の大きい時期と言われています。しかし、中には天気図にあらわれないようなわずかな気圧の揺れに影響を受ける人も存在します。

《気象病対策のポイント》

- Point① 自律神経を整える
- Point② 家に閉じこもるばかりでなく、外に出てリフレッシュ
- Point③ 腸の健康を意識したバランスの良い食事

気候の変化によって不調が出る気象病。まずは自分の不調が気候とどう関係しているのか知ることが大切です。症状が出る気象条件が分かれば、不調が出る前に対策をとることができます。

大前提は規則正しい生活。生活リズムが崩れている方は、まずは生活リズムを整えましょう！

《今日から始める気象病対策》

- ①朝食を取る前、起床時にコップ1杯の水を飲む
水を飲むことで、胃腸の神経が刺激され、腸の働きも活性化。自律神経のバランスを整えます。
- ②3つの“首”を温める
首、手首、足首を温めることで血行が良くなりコリもほぐれます。
- ③ぬるめのお風呂でリラックス
寝る1時間前を目安に、ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

Recipe ひじきと豚肉の炊き込みご飯



作り方

- ①米→洗って30分ほど浸し、ざるに上げ水気を切る
- ②芽ひじき→袋の表記通り戻し、しっかり水気を切る
しめじ→石づきを取り、子房に分ける
にんじん→細切りにする
豚肉→3cm幅に切る
- ③炊飯器に米、A、水を2合の目盛まで加えて軽くかき混ぜる
- ④②をのせ、普通炊きする。
- ⑤炊きあがったら底からさっくりと混ぜて、器に盛り付け、お好みで青ネギをのせて完成♪

材料(2人分)

米	2合
豚バラ肉薄切り	150g
乾燥芽ひじき	10g
しめじ	1/2袋
にんじん	40g
青ネギ	適量
A	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
和風だしの素(顆粒)	小さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1/2

