

9/13 堰の会より抜粋

緑茶の健康効果について



◆緑茶に含まれる成分の健康効果

ストレス抑制、リラックス効果を持ち、血圧上昇抑制、睡眠改善などの効果が期待されている。さらに緑茶に含まれているカフェインは覚醒効果、脂肪燃焼効果などを持ち、摂取30分後くらいに、最も脂肪燃焼効果が高くなる。

◆水出し緑茶作り方



冷水 1ℓに対して茶葉 10~20g が目安
抽出時間は冷蔵で 2~6 時間程度目安に
(お好みの濃さになったところで)

実際に試飲してみました
普段冷たい緑茶を飲む機会がない方にもおいしく
味わっていただけました

管理栄養士 狩野からひとこと!

今回はまだ暑い日が続いていたので冷たい緑茶にしてみました。涼しくなったら暖かい緑茶で◎



本号は「秋バテ」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院

9/13 堰の会レポート



今回の堰の会は管理栄養士のお話会です。テーマは『味覚と健康』。うま味を含む食材を組み合わせることにより、相乗効果でおいしく食べることのできる可能性が高まります。また、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。食べ物が長い時間口の中に広がっていくので薄味でも味の評価がしやすくなります。



次回の堰の会運動教室のお知らせ



日 時：H30.10.18 (木) 14:00~15:15 頃 (要予約)
場 所：羽村市中央館 2階
参加費：会員100円 非会員200円

軽い運動のできる服装で飲み物をご持参ください

参加希望の方は受付にて申し込みをお願い致します

秋 バ テ

今年は各所で最高気温が更新されるなどにかく暑い夏でした。暑さが和らぎ、過ごしやすくなるはずの秋になっても、夏の疲れの影響で体がだるさ・疲労、食欲不振などの不調を抱えている状態が秋バテです。



症状と原因

	症状	原因
胃腸疲れ	食欲不振 胃もたれ 便秘 下痢など	冷たいものや脂っこいものの食べ過ぎにより、 胃腸の機能が低下
冷房疲れ	冷え 首・肩の凝り 頭痛 ほてり 足のむくみなど	冷房により体が冷える 室内外の温度差に体が 対応できない
暑さ疲れ	だるさ 倦怠感 食欲不振 疲労感など	暑さや紫外線、湿気によるダメージが蓄積

特に今年のように猛暑が続いた夏以降の秋バテは要注意です。猛暑の屋外と冷房の効いた室内を行き来するだけでも、知らず知らずのうちに体にはストレスがかかっています。



症状別対策

・胃腸疲れ

なるべく氷の入った冷たい飲み物は避けるようにしましょう。食事にショウガや山椒などのスパイスを加えて体の中から温めるようにしましょう。



・冷房疲れ

冷房の効いた場所では冷気から身を守るようにしましょう。冷え対策で靴下を履いたりストールなどの羽織ものを持ち歩き、いつでも体温調節できるようにしましょう。

・暑さ疲れ

まずは睡眠をしっかりとり、疲れを蓄積しないことが大切です。睡眠前にホットアイマスクや蒸しタオルで目元を温めると、リラックス効果が高まり、質の良い眠りが得やすくなります。



参考：ウェルラボ『秋バテの症状&原因と対策まとめ』



夏から秋にかけての季節の変わり目のこの時期は朝夕が涼しく、日中との寒暖差が大きくなり特に体調を崩しやすいです。気温の変化に負けない体作りのためにもバランスのとれた食事、適度な運動・睡眠を心掛け、規則正しい生活を送りましょう。