

おススメの食品

■旬の県産野菜と果物

【野菜】きゅうり、モーイ、ヘチマ、なす、トマト、ピーマン、新じゃが芋、シム（芋）、キャベツ、レタス、ヨモギ、苦菜、人参、さやいんげん、とうもろこし、島らっきょう、ショウガ、にんにく、新玉ねぎ、

【果物】パイン、パッションフルーツ、レモン、みかん

■おススメのメニュー例

【酢の物】きゅうり、モーイ、ヘチマ等の酢の物(ショウガを加えて)

【煮物】へちま、なす、冬瓜等のソブシー(島豆腐を加えてみそ味)

【汁物】かちゅー湯、鶏と冬瓜のスープ、ソーキ汁、レバー汁、魚汁、

トマト卵スープ、ムジのお汁、ゆし豆腐、カレースープ等

ジューシー⇒フーチバージューシー(ヨモギ)、イーチョウバージューシー(フエンネル)、チンヌクジューシー

▲梅雨時期に気を付ける事▲

1. 油分について

油っこい料理や、チャンプルー、揚げ物は控えめに
(トンカツ、天ぷら、コロケ、から揚げ、ドーナツ、サーターアンダギー等は程々に。)

2. お酒について

冷たいビールは梅雨時期避けましょう。
お酒を飲むなら日本酒か、ワインがおススメですがほどほどに。
泡盛はお湯割りで薄めて飲むと良いかな～

3. おやつについて

クリームたっぷりなケーキや冷たいアイス、ナッツ類は控えめに！
おススメはお煎餅です。
温かいお茶やコーヒーやホットミルクにウコンを少々加えたゴールドンミルクやラッシー(ヨーグルトを2～3倍の水で薄め、活性はちみつを加えてシェイクしたもの)

季節の変化に寄り添う食べ方&生活

～梅雨～

季節が変化するように
私たちの消化力、体力も変化します
旬のものを食べていれば、
季節の変化に対応できます

季節の変化をちょっとだけ意識し

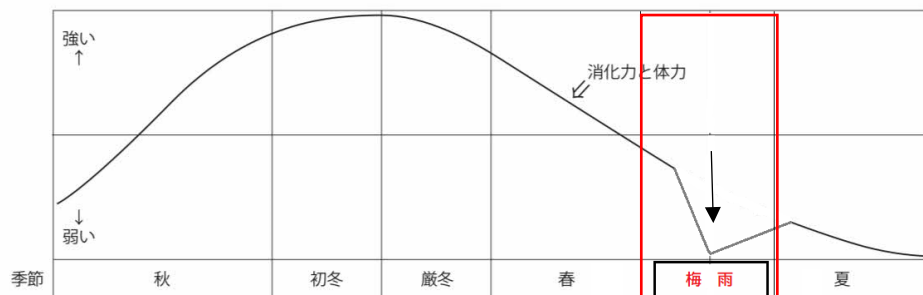
梅雨に適した食べ方を生活に取り入れみましよう

～梅雨時期を一言で言うと～

梅雨時期は、どんより曇り、雨による蒸し暑さ、時には寒く、戸外に出ることもできず、季節の中でも**一番ストレスの溜まる時期**。
だからこそ、梅雨という時期の特性を知り、自然の流れに寄り添った過ごし方を取り入れ、夏に備えましょう。夏を快適に過ごすためには梅雨時期の生活が大切

株式会社 ケイショウカイ

季節と消化力・体力の変化



季節の過ごし方 ～梅雨～

上の図でもわかるように
梅雨は最も消化力が弱くなる時期
次にやってくる夏に備える大切な時

梅雨が到来しましたね！

梅雨の時期は大体 5/5～6 月中旬以降あたりを指します。
季節の変わり目を健やかに過ごす食と生活のポイントを押さえ
賢く乗り越えましょう！

■梅雨の季節の特徴

梅雨は春と夏の橋渡しの季節です。夏に備えて身体を準備する大切な時期。(準備をしっかりすることで夏バテを予防できる)

梅雨時期は、どんより曇り、雷鳴がとどろき雨の日が続き蒸し暑さ、時には寒く戸外に出ることもできず、季節の中でも一番ストレスの溜まる時期でもあります。この時期は自然にとっても、雨の恵みを受け、色鮮やかになり、夏に備える大切な時期となっています。

人間は雨による湿気や気温の変化によって、消化力・免疫力・体力が最も弱まります。それにより、腰痛・関節痛が悪化したり、帯状疱疹や膀胱炎などにもかかりやすくなると言われています。

そのため、食事は消化に負担をかけない温かい料理・食べ過ぎない事・就眠の3時間前までに夕食終え、夜食は控えることが勧められています。

■梅雨時期の生活のポイント

〈梅雨時期は特に生活リズムを意識しましょう！早寝・早起き〉

1. 雨や冷たい風に触れないようにし、身体を冷やさない事。直射日光に当たるのも今はおススメできません
2. 身体の冷えを防ぐために入浴を心がけましょう
3. 住まいも冷えないようにし、湿気がこもらないように工夫します(乾いた布でこまめに室内を拭くと良いです)
4. 衣類は清潔を保つようこまめに洗濯し、よく乾かすようにします
5. 服の色は白や黄色などを主にし、おススメの材質は『綿や絹』
6. 梅雨時期は、香りも上手に取り入れ、梅雨を快適に過ごしましょう
ご自身が好きだと感じる香りで良いです
(おススメのアロマ：ネロリ・ベルガモット・レモン・オレンジ等。
ラベンダー、ユーカリ、ローズマリー)
7. 体力が減少しているので激しい運動は勧められません。但し、運動不足にならないよう軽い運動は良いです。
8. 昼寝も良くありません。代謝が落ち太りやすくなります。

■梅雨時期に特におススメの食

〈消化力が最も弱くなる時期！消化に負担をかけないように〉

1. 温かい料理(旬の食材を使った栄養豊かな沖縄の肉スープ)
2. 梅干し(酸味と塩味がうまく溶け合い抗菌作用と疲労回復に良い)
消化力を助ける『酸味』と『塩味』を上手に取り入れましょう。

『酸味』: お酢などの強い酸味ではなくレモン等の柑橘類の自然な酸味が望ましい。お酢は穀物酢やワインビネガーをほどよく使うと良いでしょう
『塩味』: 消化促進、食べ物を美味しくする作用があるが摂りすぎに注意

3. はちみつレモン水

(活性はちみつ大さじ1、レモン絞り汁小さじ1～2、水100～150ccをシェイク)

4. バターミルク

(無糖ヨーグルト大さじ1～2、水2/3カップ位、塩胡椒少々加えシェイク)
※食後に頂くと、消化促進作用もありさっぱりしていて中々美味ですよ