

Beauty

夏バテ

夏の暑さのために食欲が極度に減退したり、または冷たい水分の摂りすぎによる体調不良などの症状の総称を「夏バテ」と言います。現代では、夏バテも精神的なストレスとみなされ、冷えの症状が原因とも言われています。また、夏バテの原因は、暑さよりも、むしろ湿度の高さであるとも。日本の夏はもともと高温多湿で、熱帯地方とあまり差がありません。気温が高くなると、人間の体が暑さに対応しようとして、体内で体温調節機能が働きます。そのときに、体が気温の急激な変化についていけなくなると、自律神経の調節機能が低下し、体のだるさを感じたり、疲労感、また、食欲が減退したり、イライラ感があり、睡眠不足になることもあります。

暑い時期には酸が効く！

暑くなるとさっぱりしたものが口にしたいくなる。そんなときのお助け食材が梅干。見ているだけで口の中が酸っぱくなってきて唾液が出てくる、そんな梅干には暑さを乗りきる健康パワー「クエン酸」があります。クエン酸とは、酸っぱいものに含まれている有機酸類の一種。グレープフルーツやレモン、酢などにも含まれていて、このクエン酸が体内の代謝を円滑にするために働いています！クエン酸が不足すると…クエン酸サイクルが活発に働かなくなり、ピルビン酸が疲労物質である乳酸へと変化してしまふ。そこで疲れを感じるようになり、またアセチル CoA も脂肪酸へと変化してしまふ。その結果、体脂肪がたまってしまふ…つまり！クエン酸不足は疲労や体脂肪増加を招いてしまふ！これが、「酸っぱいものを食べると健康になる！」と言われる所以である。

現代人は能動汗腺が後退ぎみ！？

現代人には夏バテしやすい要素がある、という説があります。それが、汗腺の減少傾向。人は暑くなると汗を出し、その汗が蒸発するときに熱を奪っていく「気化熱」の性質によって体温を調節しています。この体温調節システムのカギを握る汗腺の数は、体の表面に300~400万個あるといわれています。しかし、そのうち実際に汗をかいて体温調節に貢献している汗腺(能動汗腺)は、一般的に表面にある汗腺の約半分。約半分の汗腺は、活動を停止しているのが普通です。しかも汗腺は、必要がなければどんどん退化していく性質。幼児期から冷暖房の効いた室内で生活し、汗をかく機会が少ないと能動汗腺の数もどんどん減少していくことになり、そのため現代人は、能動汗腺の数が減少傾向にあるといえます。能動汗腺が減少すれば当然、暑くても上手く汗をかくことができず、体温調節もスムーズにいきません。そしてドンドン暑さに弱くなる→冷房を強くする→さらに能動汗腺を退化させる…と悪循環の輪に陥ってしまうことに！汗はクサイなどと嫌われがちですが、汗を上手にかくことができなければ夏バテしやすくなるのは必然。汗をかくことを前向きに考えていくことが、ぜひとも必要だと思えます。

温度差は大敵！

冷房の効いた部屋に入った瞬間は、外気との差が大きければ大きいほど気持ちのいいものですが、実は身体にとってはこの暖冷の差が負担になります。私たちの身体は、外にいる間は暑さに対応するために毛穴を開き、熱を放出しやすい状態に保たれています。冷房の効いた部屋に入っても、身体はすぐに態勢を切り替えることができないため、本来なら熱を放出する必要のない環境で、熱を放出することになります。環境の異変に気づいた自律神経はあわてて態勢を切り替える…これを1日何度も繰り返せば、自律神経にかなり負担がかかることとなります。それがひどくなると冷や汗、めまい、頭痛、食欲不振を引き起こすことになるのです。

閉めた時にはね返りを防ぐソフトクローズを戸先側に採用。閉まる直前にブレーキがかかって、ゆっくり最後まで閉まります。はね返りや指詰めなどのケガを低減します。



間仕切り開閉壁
〈スクリーンウォール〉



下レールがなくて足元スッキリ。段差がないユニバーサルデザイン♪引き戸としても可能！



今日のレシピ

きゅうりも
うなぎの
混ぜずし



材料 (2~3人分)

- きゅうり・・・・・・・・・・・・・1本
- うなぎのかば焼き(市販品)・・・・・・・・・・・・・1串
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- みょうが・・・・・・・・・・・・・1個
- 青じそ・・・・・・・・・・・・・4枚
- 温かいご飯・・・・・・・・・・・・・500g
- すし酢
- 酢・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・適量

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふって少しおき、水けを切る。うなぎは横1cm幅に切る。みょうがは薄い小口切りにし、しそは粗みじんに切る。
- ②ご飯にすし酢を加えてよく混ぜ、きゅうり、うなぎ、じゃこ、みょうがと、しそを飾り用に少し加え、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛って残ったしそを散らす。

中元 万燈籠



春日大社の万燈籠は、約800年昔から行われて来た行事。境内にある3000基の燈籠は、昔から今日に至るまで、藤原氏をはじめ、広く一般国民から奉納されたものだそうです。それだけ、庶民信仰が厚かったといえるのでしょう。燈籠にはあらかじめ崇敬者の方々に願いを書いた和紙が貼ってあり万燈籠の日に参列した方々に浄火を入れてもらいます。昔は油料の続く限り每晚点燈され、特に雨乞祈願には万燈が行われた記録があるようです。

所在地	奈良市春日野町160		
アクセス	近鉄「奈良」駅よりバスで「春日大社本殿」下車すぐ		
料金	回廊特別参拝 500円 献籠 3,000円以上の初穂料		
期間	8/14~8/15 19:00~21:30		
駐車車	普通車 1,000円	お問合せ	0742-22-7788