

レピア新聞



株式会社レピア
大阪市中央区釣鐘町2-1-4 ビルハイタウン202

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617
http://www.lepia.co.jp
E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

お風呂あがり汗をかいてベタつくし、めんどろだからといってシャワーだけでおわらせていませんか？30度を越すジメツと暑い夏こそ、ゆつくりお風呂につかって疲れを癒すことが大切です。

夏のお風呂の活用法

夏、体がだるいワケ

夏は暑いというだけでストレスを感じやすく、暑さによる食欲不振や寝不足にもなりがちです。また、気温の高い屋外と、冷房のよく効いた室内との出入りが多くなると体温調節が追いつかず自律神経のバランスを崩しやすくなります。また冷房で体が冷えると血行が悪くなり、むくみやだるさがひどくなったりします。最近では夏場でも「冷え」に悩む女性が増えているそうです。こうした症状をそのまま放っておくと、食欲不振・不眠・頭痛・倦怠感など不快な症状を引き起こす「夏バテ」になってしまいます。その日の疲れや冷えはその日のうちにケアすることが大切。夏バテになる前に血行を促進し、代謝を高める「お風呂」を活用して体のケアをしてあげてください。

入浴が体に与える作用

- ①皮膚の汚れを落とし、清潔にする。
 - ②心身の疲労や緊張をほぐしてリラックサさせる。
 - ③血液やリンパの循環を促進させる。
 - ④体が温まり、血行がよくなることでさまざまな臓器の代謝を高める。
 - ⑤汗をかくことで皮膚の代謝を促し、体温調節機能である自律神経のバランスを整える。
- シャワーだけでは体が芯まで温まらないため、①の作用のみとなります。体を温めて冷えを撃退し、自律神経のバランスを整えて夏の疲れやだるさをとるためには、シャワーよりも湯船に浸かるほうが効果的です。また入浴は湯の温度や量、時間によって効果がかわってきます。

夏のおすすめ入浴法

- ① 疲れをとる入浴法
お風呂で疲れを効果的にとるポイント
トは、体を温め、血行を促進して疲労物質(乳酸など)の排出を促すこと。38度前後のぬるめ



のお湯にゆつくり(15分くらい)つかってください。そうすると血管が開いて、血行がよくなり、体にたまった疲労物質が効果的に排出されます。またぬるめのお湯につかることで副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできます。

湯上り後、体がほてってなかなか汗が引かないという方は、いつもよりぬるめのお湯で、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴がおすすめ。湯上り後も体がほてりにくく、気持ちよく過ごせます。

②「冷え」を撃退する入浴法

★半身浴・・・38度前後のぬるめのお湯に20分くらいつかって、体を芯からあたためます。

★温冷浴・・・暑いお湯に3分ほどつかり(半身浴か腰湯)、浴槽から出て、手か足に冷水を10秒間かけるのを3〜4回繰り返します。冷え症の方は入浴で広がった血管が、広がったままであるため入浴後しばらくすると体内の熱をどんどん放出してしまいます。そこで熱いお湯と冷たい水を交互に浴びることで血管の拡張を促し、血管に弾力を与え、血行を良くします。温冷浴は自律神経の調節機能を整えるので低血圧の改善にもおすすめです。

★部分浴・・・風邪などで入浴できない時や、暑くて湯船につかるのがイヤという方には手や足をお湯にひたす部分浴をおすすめします。手浴は、洗面器に42〜43度のあつめのお湯を入れ、5分ほど手首までつけておきます。

より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

尿トラブル用食品

【モレス】

水分とっても安心！

3個お買い上げごとに

半月分(75粒)プレゼント

美白用食品

【真白美】

内側から紫外線対策！

3個お買い上げごとに

半月分(60粒)プレゼント

関節痛用食品

【痛トッテン！】

天然の力ですっきりライフ！

3個お買い上げごとに

半月分(90粒)プレゼント

期間

7月1日〜7月31日

足浴は、バケツに42〜43度のあつめのお湯をたつぷり入れ、膝下を10〜15分つけます。ぬるくなってきたら途中でお湯を足して、温度を一定に保つようにします。またお湯の中で指や足首を動かすとさらに血行がよくなります。



一日の疲れを癒すバスタイム。本を読みながら半身浴をしたり、音楽を流したり、ときには電気を消してキャンドルの明かりで入浴したり。自分なりのリラックス方法を見つけると、お風呂も楽しくなります。

代謝を高めるために、お風呂に入る前と後にはコップ1杯の水で水分補給しましょう。

ビタミンA

いきなりですが、クイズです。次の食べ物の中で、最もビタミンAを多く含んでいる食材はどれでしょう？

- (1) にんじん
- (2) ピーマン
- (3) うなぎ



答えは(3)うなぎです。殆どの方は、「にんじん」と答えたと思いますが、「にんじん」に多く含まれるのは、βカロテンでビタミンAではありません。ビタミンAは別名で、網膜を意味する「レチノール」と呼ばれるぐらい、最も目に必要な栄養素です。ビタミンAが極度に不足すると、失明に至る場合もあります。目や鼻などの粘膜を強化することから、花粉症の予防にもよく使われます。

βカロテンとビタミンAの違い
βカロテンは、体内で必要な分だけβビタミンAに変わる特徴があります。では、一体どちらの栄養素の摂取を心がければいいのでしょうか？

βビタミンAには、過剰摂取により重い副作用があります。特に妊娠中の場合は、胎児が奇形をもって生まれる場合がありますので、注意が必要です。

(1)日の摂取量は3000μgを超えないようにしましょう。(一方、βカロテンでは、過剰症の恐れが殆どありませんので、安心して摂る事が出来ます。

効能について、βカロテンには、βビタミンAの効果に加えて、抗酸化作用もありますので、βカロテンの形の方が効果的です。

続きは次号秋号にてお届けします。

| | ビタミンA | βカロテン(ベータカロチン) |
|------------|----------------------|---------------------|
| 多く含まれる食べ物 | レバーやうなぎなどの動物性食品 | にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜 |
| 主な効果 | 目や肌の健康維持 胎児の健全な成長 | ビタミンAの効果 + 抗酸化作用 |
| 過剰摂取による副作用 | 肝臓障害・成長異常・胎児の奇形 | なし |