



ゆうきゃん  
くらぶ No 241

株式会社 優環

〒299-4314 千葉県長生郡新地1990-88

TEL 0475-47-4505 FAX0475-47-4499

http://www.you-can.jp



2023年10月のオートシップ  
振替日5日(木)・発送予定日12日(木)



## 震災復興への私たちのテーマは、『無理をせず、出来る範囲で』『一時的ではなく』

### 今年は例年以上の猛暑!!

今年は例年以上の猛暑が続き、秋以降にも続くと予想されています。この暑さは体にはさまざまな影響が考えられます。長期間の高温環境は体への負担を増加させ、以下のような健康被害が懸念されます。

1. 熱中症: 高温環境での長時間の活動や外出は、熱中症のリスクを増加させる可能性があります。十分な水分摂取や適切な休息をとることが大切です。
2. 健康問題: 高温により血圧や心拍数が上昇し、心血管系の問題が引き起こされる可能性があります。高齢者や既に健康に問題のある人々は特に注意が必要です。
3. 睡眠障害: 高温環境下では快眠が難しくなることがあり、睡眠障害が悪化する可能性があります。適切な対策を取ることで睡眠の質を保つことが大切です。
4. 呼吸器系の問題: 高温や湿度の増加は、アレルギー症状や喘息の悪化を引き起こすことがあります。
5. 水不足: 長期にわたる猛暑は水不足を引き起こし、脱水症状や尿路結石のリスクを高める可能性があります。



これらの影響を軽減するためには、適切な水分摂取、涼しい場所での休息、適度な運動、涼しい服装の着用などが大切です。また、医師のアドバイスに従うことも重要です。



UHCは市販のアトマイザーに入れて肌水に!!



### 睡眠

睡眠と関係の深いミネラル

なかなか気温が下がらず寝苦しい夜が続いていますが、ミネラル不足で良い睡眠が得られないことがあります。

カルシウム不足による「イライラ」は安眠を妨げます。カルシウムは、日本人にどうしても不足しがちな栄養素。そこで、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を積極的にとることがおすすめです。乳製品が苦手な人は、ひじきや切り干し大根、大豆などの植物性のカルシウムを摂取するといでしょう。

鉄分不足は夜中に目が覚めやすい。鉄分不足で貧血気みという女性はかなり多くいますが、鉄分不足は安眠をさまたげる原因にもなっているのです。所要量の3分の1しか摂取していない女性は眠りが浅く、夜中に目覚める率も高いという研究結果もあります。鉄分不足を補うには、ふだんの食生活でレバーやホウレンソウなどをしっかりとること。鉄分不足でめまい・貧血が起こり、集中力や思考力が低下します。

マグネシウム不足もNG

人間に必要なミネラルの中で、マグネシウムも安眠の重要なポイントです。鉄と同様、マグネシウムが不足すると眠りが浅くなり、夜中に何度も目が覚めてしまいます。とくに、高齢者やダイエット中の人など、1日の摂取カロリーの少ない人にしばしば見られる症状です。

マグネシウムはカルシウムの吸収を助ける働きもしているので、せっかく牛乳やチーズなどでカルシウムを摂っても、マグネシウムが足りないと、体にあまり吸収されていないということになります。これを防ぐには、ナッツやナツメヤシなどのマグネシウムを多く含む食品を積極的に摂るようにします。

銅の量にも注意

米国農務省の研究によると、銅の摂取量が少ないと眠りにつくまでの時間が長く、また眠りも浅くなる傾向にあるという研究報告がされています。銅の一日の所要量は2mgですが、ほとんどの人は、その半分しか摂取できていないといわれています。

足りないからといって特別な症状はあらわれませんが、睡眠への影響はあります。そこで、不眠に悩む人は、カキやロブスターなど銅を多く含む食品を積極的に摂るようにするといでしょう。ナッツやゴマ、キノコや豆類にも比較的銅が多く含まれています。

ミネラル不足にニュートリション!!  
LINE登録者にニュートリション割引チケットを配布!

