

# 第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
7月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。第2向陽では、7/7に七夕会を行い、短冊に願い事を書いていただき記念撮影を行いました☆  
梅雨明けも、もうすぐです。水分補給を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう☆

## ☆夏場の胃腸トラブルについて☆

### ●胃の不調サインを見逃すな

人間は生命を維持するため、必要な栄養素を食事から摂取しています。この栄養素を体内に取り込むためには胃の働きが重要ですが、胃は体調やストレスなどの影響を受けやすい大変デリケートな臓器で、胃の不調は私たちの健康に大きな影響を与えます。胃の不快感としては、胃のもたれ、胸やけをはじめ、食欲不振、胃がはる、胃が重い、胃がキリキリする、吐き気がするなど様々で、他の臓器に比べ、自覚症状を多く発する臓器とも言えます。このような胃の発するサインを正しく理解し、早めに対処することで胃の健康を保つことが大切です。

### ○食欲不振、胃もたれ

連日の暑さと、それに伴う水分の摂り過ぎなどが原因として考えられます。胃の消化機能が衰えたり、自律神経の乱れによって胃酸分泌に異常を来した症状が現れます。

### ○胸やけ

胸やけは、水分やアルコールなどの摂り過ぎによって、過剰な胃酸が逆流して起こります。

### ○胃痛

夏の疲れて体の抵抗力が落ちているところに過度のストレスが加わって起こるのが胃痛です。夏場は胃が疲れているところにストレスがかかるので、胃痛が生じやすいと言われています。

### ●夏場は冷たい飲食の摂り過ぎに注意を!

暑い夏の日に冷たいビールやジュース、さらにかき氷やアイスクリームなどは夏の楽しみの一つです。しかし、暑いからと言ってつい冷たい物を摂り過ぎると、外気の暑さに反して体の中は冷え切ってしまう、下痢や食欲不振などの胃腸トラブルが起こります。また、暑さ負けしたり冷房による室内外の温度差で体温調節が難しくなる人が増え、全身倦怠感や食欲不振などが起こったりすることもあります。特に暑さで体力を奪われやすい夏は栄養バランスのよい食事をしっかり摂る必要があります。

### ●胃が冷えて機能低下し、消化不良や下痢の原因に

夏是一年で一番暑く、陽気ももっとも盛んになる季節です。特に日本の夏は暑さに加えて湿度も高いことから、夏場は大量の汗をかき、体内の水分が失われがちになります。これを補うために冷たい飲み物の摂取が多くなりますが、冷たい水やジュース類ばかり飲んでいると、胃が冷えて機能が低下し、消化不良や下痢などの原因となってしまいます。冷たい飲食物は、胃腸の働きを鈍くさせます。その摂取が大量であったり、長期的であったりすると、腹痛や嘔吐、下痢などの症状が発生し、さらには夏かぜや疲労倦怠感の原因にもなります。

### ●夏には夏の食べ物を

夏は熱を冷まして暑気を払う清熱作用のある食べ物が適しています。具体的には、夏が旬であるスイカやメロンなどの果物、トマト、ナス、かぼちゃ、きゅうりなどの夏野菜が挙げられます。特に夏野菜には水分が多く、ビタミンやミネラルも補給できます。

♡**トマト**…カリウム、カロチン、ビタミン類が豊富に含まれた栄養価の高い緑黄色野菜で、胃酸の分泌を促すクエン酸やリンゴ酸も含まれ、健胃、食欲増進作用など胃腸の働きを高めます。

♡**ナス**…体の熱を取り除く働きに優れており、ほてりやのぼせの解消にもよいと言われています。95%が水分とされる低カロリーな食材で、果肉が油を吸収しやすいことから、炒め物などで油分を取るには効果的です。

♡**かぼちゃ**…緑黄色野菜の代表格とされ、β-カロチンやビタミンC、E、食物繊維が豊富に含まれています。消化が良く、胃と脾臓を整え、解毒、利尿作用があるとされ、夏の疲れ気味の胃腸に優しい食材です。

♡**きゅうり**…90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含み、体に無理なく水分補給ができます。利尿作用があり、体内の熱を下げて体力の消耗を防ぐとともに、内臓の機能を整えてくれます。

# ちぎり絵 鯉のぼり

令和5年  
7月  
第223号



上:ちぎり絵教室では鯉のぼりのモチーフを色紙に貼り付けていただきました♪可愛らしい鯉のぼりが完成しました!  
下:フラワーアレンジメント教室では、色とりどりのお花を美しく生けていただきました♡

# ♡ フラワーアレンジ ♡

