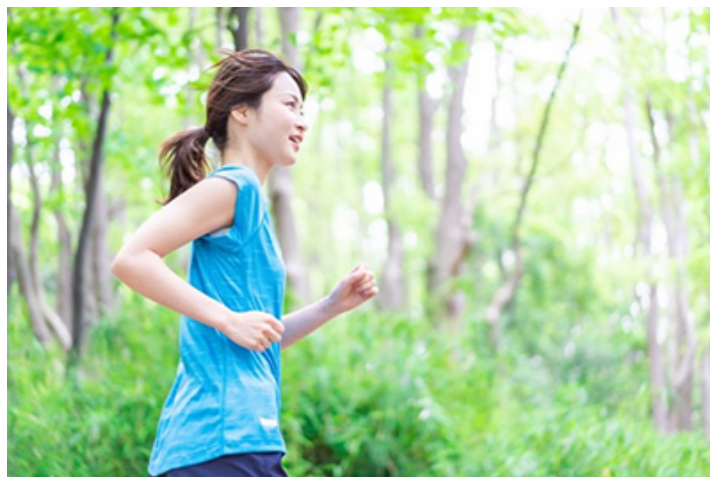


## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第85回)

### 暑くても集中力を維持するセルフコンディショニング

2022.07.14



記録的な早い梅雨明けと報じられた今年の夏は、東京電力管内で電力需給ひっ迫を避けるために早くも節電が呼びかけられるなど、厳しい暑さが続いています。猛暑の中、やる気や集中力の減退に悩まされないよう、心身のコンディションを整えましょう。今回は、暑さに負けず仕事のパフォーマンスを高めるための、体調管理のコツをご紹介します。

#### 「味噌汁」で体を温め、疲労回復

熱中症の予防やスムーズな疲労回復には、消耗しやすい水分や塩分、ミネラル類の補給が欠かせません。つい冷たいものに手を伸ばしがちですが、体の内と外の温度差が大きいと心身の不調を招きやすくなりますし、夏なのに「冷え」の症状を引き起こす場合があるため注意が必要です。できれば、暑い時期でも体を温める食事を意識して取り入れましょう。

温かく、かつ手軽に栄養バランスを整えるオススメの料理は「味噌汁」です。発酵食品である味噌には、疲労回復に役立つたんぱく質やビタミンB群が含まれ、腸内環境を整えるとともに代謝機能の向上が期待できます。具材として野菜や海藻類、きのこ類を入れるとビタミン・ミネラル類も補給できます。食欲減退時は朝に1杯の「味噌汁」を飲むだけでも体調管理に役立ちます。温かいものを食べたくないという方は、「味噌汁」を「冷汁」にして楽しむ手もあります。冷製でもショウガを加えるなど一工夫すれば、体を温めやすい料理になります。

心地よい運動で自律神経を整える… 続きを読む