

# Refuge

癒れた心と身体に  
リラクゼーションサロン  
〜リフージュ〜  
http://r-refuge.com

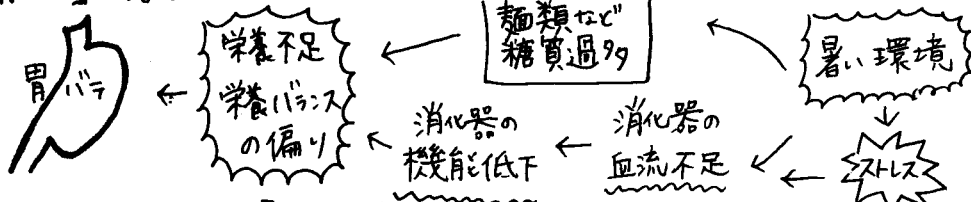
NO.147 2015年8月号

夏本番。連日猛暑... 上手にエアコンをっかきましょう!!

今月のお話「胃バテ」 ストレス、血流の変化、交感神経の過緊張、カリウム不足...

- |  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夏場の食事は素麺!     | <input type="checkbox"/> 喉がかわいたら清涼飲料水  | 交感神経緊張<br>による<br>胃の機能低下 |
| <input type="checkbox"/> おやつはアイスクリーム!  | <input type="checkbox"/> 胃にもたれるので夏場は肉× |                         |
| <input type="checkbox"/> 暑い日はビールと唐揚げ!  | <input type="checkbox"/> 食前にグレープフルーツティ |                         |
| <input type="checkbox"/> アイスコヒーにはシロップ! | <input type="checkbox"/> 痛れているので料理は外食  |                         |

「胃バテ」→暑さが原因... 体温の上昇を抑えようとする正常な反応が胃を苦しめる。



【胃バテ防止対策法】食料、食事法、五感をを使うなどを紹介しまあ!

- 1. 食前にハーブティーを飲む。その香りで副交感神経を優位に。**  
好きにハーブの香りを嗅ぐとリラックスできるのは、心身を休息させる副交感神経が優位になっているから。副交感神経がオンになると消化管の血流が良くなり、消化機能が復活して胃バテから救ってくれる。食前にハーブティーを飲むと消化吸収がスムーズに進み、食べ物の栄養素を効率的に摂取しやすくなりますよ。夏場でもHOT!
- 2. 夏野菜と新鮮な果物でカリウムを補給!**  
ビタミンB群の欠乏で胃バテを起しますが、カリウム不足も原因の一つ。カリウムはナトリウムとともに神経や筋肉の機能を維持するのに欠かせないミネラル。糖分入りのカフェイン飲料をがぶ飲みすると、糖分やカフェインとともに体外へ排出されやすくなり、エナジードリンクや炭酸飲料の飲みすぎは×カリウムが不足すると神経や筋肉が正しく働かず、倦怠感や疲労感などのカリウムはモロヘイヤ、トマト、スイカ、バナナ。
- 3. トッピング系調味料を活用!!**  
胃バテには食生活の見直しが必要。和、洋、中のバリエーションはトッピングは... 和→柚子胡椒。香り成分にリラックス作用、唐辛子のカプサイシンには胃酸分泌の促進作用が。うどん、焼き鳥に!!

中→食べる油。代謝を促すビタミンEと香りで食欲UP!  
中華冷や奴、蕎麦、ラーメンに数滴垂らす。  
洋→バジルペースト。香りで胃腸を元気にする。バジルにはビタミンE、カルシウム、マグネシウム、鉄分といったビタミンやミネラルが(99)

4. **オルニチンとクルクミンで代謝の中枢・肝臓を元気に!!**  
肝臓は人体最大の臓器で5大栄養素の代謝に深く関わっています。アルコールは肝臓でしか代謝されないため、お酒の飲みすぎは肝臓に負担(増)。  
オルニチン→アミノ酸の一種でエネルギー代謝の邪魔をするアンモニアの解毒を促す。  
クルクミン→抗酸化作用があり、肝臓を守ってくれる働きがあります。

5. **ドライフルーツ×ミックスナッツ×大豆の賢い間食で胃バテ脱出!**  
夏場の間食に冷たいアイスクリームやかき氷が恋しくなりますが、栄養の偏りもカバーする。コンビニでも買えるドライフルーツ、ミックスナッツ、大豆製品で不足がちな栄養素を補給できます! ミネラル、ビタミン、タンパク質が豊富です!!  
ドライフルーツ→プルーン、レーズン、ブルーベリーがオススメ!  
ミックスナッツ→ビタミンB群、ビタミンE、体内で合成できない必須脂肪酸も含まれます。  
大豆製品→大豆バー、豆乳、ドライ納豆、おからクッキーをおやつ感覚で。

6. **ネバネバ食品+肉類がマクロはうな丼を超える最強スタミナ食。**  
トロロや納豆などのネバネバ食品と豚肉や牛肉、マクロと一緒に食べましょう。ネバネバ食品はうなぎ以上に多糖類たっぷり。豚肉も牛肉もマクロも良質のタンパク源で、ビタミンB群も豊富です。ネバネバ食品を先に食べると胃が守られ、おからや肉類や魚介類の消化吸収も進みます。

Refugeからのお知らせ ~いつもありがとうございます~

8月の温治 → 7(金) 植彩セラピー & アロマカゼ、21(金) 4社治 & アロマカゼ  
22(土) タロットカード占い & 華茶パーティ、28(金) ワイルド温治  
9月の温治 → 4(金)、18(金)、26(土) 18:30~21:00 開催しています。  
メディア → 8/27(木) 発行「ゼロイン」に掲載されます。

**編集後記**  
この8月から四女は保育所へ行っています。生後3か月での入所は長女以来です。お母さん座りがないのですが、歯が生えてきました!! 今まだ3か月で歯が生えた子はなかなかないです。成長はとってもうれしいのですが... 早過ぎ!! これからもびりりさせまわりたい (笑)

ご予約・お問い合わせ  
☐ 090-2378-4466  
☑ r-refuge@i.softbank.jp  
ラインストア 富士、アメガロ  
LINE、Facebook してます。  
JREC 認定リクルーリスト  
中川 広美