# ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

7 月の月齢
新月　7 月　4 日
上弦　7 月 12 日
満月　7 月 20 日
下弦　7 月 27 日

## 梅雨時の過ごし方

### 梅雨時の不調の原因

六月半ばから七月にかけて梅雨期に入りますが、この頃になると不調を訴える人が増えてきます。これは雨によって湿度が増すことで、体内の水の循環役である腎臓（腎・膀胱系）の負担が増えるからです。人体は皮膚から汗として体内の余分な水分を発散処理していますが、湿度が高くなると空気中に汗をあまり蒸散できなくなるため、尿にして処理しなくてはならず、そのため腎臓の負担が増すのです。結果、むくみや冷えが出やすくなります。

そして腎臓と共に湿度に弱いのが胃(胃・脾臓系)の働きで、空気中に水分が多くなると、ゆるむ、下がる、飛び出る、手に力が入らない、といった体が陰性化するヘルニアのような症状や、きつい、だるい、疲れやすいといった慢性的な疲労症状、やる気が起こらない、気が滅入る、落ち込むといった気力の停滞状態などが起こりやすくなります。

### 太陽光線不足がもたらす不調

さらに梅雨時に不調が起こるもう一つ原因として、太陽光線の不足があげられます。雨雲によって光がさえぎられる時間が多くなると、眉間の松果体から分泌されるメラトニンホルモンの分泌が悪くなり、睡眠障害や免疫力が落ちる状態を招きます。また、太陽紫外線によって機能が整えられていた甲状腺や性ホルモンの分泌も悪くなり、体全体の免疫力が落ちて感染症などの疫病が発生しやすくなるのです。

また太陽紫外線には殺菌、抗菌という働きがあることが知られています。洗濯物や布団を天日干しをすると気持ちがよいのは、汚れやバイ菌が紫外線によって殺菌され、心地よい状態を作ってくれるからといってもよいでしょう。ところが、梅雨期になると太陽の光の不足と空気中の湿度の増加によって、バイ菌が繁殖しやすい状態になります。そのため、この時期に食中毒が増えるのです。

### 梅雨時のおすすめ食材

昔の人は梅雨の時に、太陽光線のエネルギーを取り入れる手段として乾物を摂る習慣がありました。冬の寒さの中で凍結させ、天日干しした天然のフリーズドライ製法の切り干し大根や高野豆腐、原木栽培の干し椎茸、海藻のひじきやわかめ、昆布、海苔といった乾物を食べると、利尿作用によって体内の余分な水分が抜けていきます。伝統製法の乾物は太陽のエネルギーが濃縮した食物なので、適度に食べることでメラトニンなどのホルモンの生成が活発になり、内分泌の働きや免疫力も整っていきます。

また、バイ菌の繁殖を防ぐためには、梅干しや梅酢、梅肉エキスといった抗菌、殺菌作用の強い食べ物もおすすめです。梅干しと醤油を練り合わせ、三年番茶を注いだ梅醤番茶は、何よりも強力な食中毒の対策になります。梅酢を八倍～十倍に薄めてスポーツドリンクとして持ち歩くのもよいですね。梅酢ドリンクは筋肉疲労や脱水症状の予防にもなります。五～六倍に薄めた梅酢でスプレーを作り、まな板や哺乳瓶、おしゃぶり、お弁当やおむすびといったものなどに噴霧すると、菌の繁殖を抑えることができます。

他にも腐敗菌（悪玉菌）が増える梅雨時には、腐敗菌を抑える働きのある発酵菌（善玉菌）を活用するのもよいでしょう。伝統的な製法で作られた味噌や醤油、漬物、お酢、納豆、甘酒、塩こうじといった発酵食品を食べていれば、腸内腐敗からくる食中毒を防ぐことができます。反対に動物性タンパク質は腐敗しやすいので、梅雨時には肉や卵、生魚、乳製品は控えるようにしましょう。朝食にごはん、みそ汁、漬物、納豆といった発酵食品を中心とした伝統的な食生活をしていれば、お腹を常に心地よい状態に保つことができます。食前に梅醤番茶を飲んでおけばさらにお腹が元気になります。

### 梅雨時に避けたいもの

胃の強化には、甘い物を控えることも大切です。特に水分と白砂糖が合体した清涼飲料水には注意してください。乳製品とコーヒーを組み合わせた飲み物が増えていますが、これも胃の弱い人は控えた方がよいでしょう。砂糖、乳製品、コーヒーと三拍子そろった体が冷える飲み物によって胃腸の働きが悪くなり、そこに動物性タンパク質が入ってくると食中毒を起こしやすくなるからです。

胃の働きと腎の働きの両方を高めてくれるのが、梅醤番茶や味噌汁、漬物などといった伝統的な発酵食品や乾物類なので、これらの食材を用いて梅雨時を元気にお過ごしくださいね。

ムスビの会　岡部賢二

# 今月のおすすめ

梅雨は気候的に蒸し暑くてジメジメして過ごしにくい時期です。体内の水分が停滞することから足のむくみや食欲不振、胃腸の不調などおこりがちです。また精神面ではイマイチやる気が出ないなどの症状もみられます。太陽のエネルギーをたくさん浴びた食品を摂ることで体の水はけをよくし梅雨を乗り切りましょう！

## うめひじきの素

33ｇ　702 円（税込）　原材料：ひじき、梅、あご、玉ねぎ

九州産のひじきと和歌山県産の有機梅干しを完全天日乾燥しました。
味付けは玉ねぎの甘味と旨味のみ！（特殊製法）
ひじきの磯の風味と梅干しの爽やかな酸味、玉ねぎの相性が絶妙です。
完全ノンシュガーなので安心して食べられます。

【食べ方】
温かいご飯にまぜておにぎりにしたり、
ごはんの上にのせお茶を注いでお茶漬けにしても OK!

## 干し梅蓮根

10ｇ　702 円（税込）　原材料：梅、蓮根粉

和歌山県産の有機梅干しを完全天日乾燥し、無農薬の蓮根粉末でまぶしました。
ほどよい酸味と塩分が疲労回復を促します。夏バテ予防におすすめです。

【食べ方】
疲れた時やスポーツの合間の脱塩症状の予防に
おすすめです！

### 梅雨時の養生法（食べ物編）

日照時間の短くなるこの時期は太陽のエネルギーをたくさん浴びた乾物（高野豆腐、ひじき、切干大根など）がおすすめです。また胃の不調も出やすいので胃の食薬である黄色くて甘い野菜（とうもろこし、カボチャなど）や腸内環境を整える発酵食品、殺菌作用のある梅干し、むくみ予防に利尿作用のある小豆などもおすすめです。

### 梅雨時の養生法（生活編）

雨が多く湿度も高く、日照時間も短いので汗をかくことが少なくなります。体内に溜まった余分水分はむくみの原因につながります。晴れた日にはウォーキングやストレッチなどの軽い運動を行ったり、お風呂あがりのリンパマッサージもおすすめです。
また水分の摂りすぎや、お茶や水を飲みながらの食事は胃液が薄まり消化不良の原因になるので、注意しましょう！