

# 残暑 お見舞い申し上げます

もしかして、地球が丸ごと発熱しているのでは？と疑うほど 身の危険をかんじる暑さの毎日です。如何おすごしですか？ 都会という砂漠をサバイバル！！毎日ちえをしぼって、この異常気象に向き合っている！

○こまめに水分と塩をとり、熱い日中は不要な外出をさけ、昼寝をする。朝夕の涼しい時間帯に活動する。（南国の生活パターン）

○シュンの夏野菜や果物（トマト・キュウリ・トウガン・ニガウリ・トウモロコシ・枝豆・ゴボウ・ブドウ など）を積極的に食べよう！身体を冷やす働きがある。夏野菜をぬか漬にすれば、乳酸発酵の力で、腸を守り夏バテ予防になる。

○ 夏の後半は水をカブ飲みしない事。摂り過ぎた余分の水は、腸にたまり、夏バテの原因になる。

○ 冷房で下半身の冷えている人、元々冷え性の人は背中と下半身を日光浴（適度に）すると体質改善する。