

# 梅雨だる

## \コーヒーと梅雨/



湿気にストーキングされ、うっとうしい季節に突入し、1ヶ月。梅雨だるを感じていませんか？

### 梅雨とコーヒー



#### 湿気

##### むくみの原因!?



湿気が高いと皮膚からの発汗がうまくできなくなり、水分や熱が体に引きこもります。水太りのような状態になるので、体が重だるくなってしまいます。



#### カフェイン

##### むくみ解消!?

体内の水分の再吸収を抑える働きがあり、尿の生成量が増加するため排出される水分が増えます(利尿作用)。体にこもった余分な水分と老廃物を外に出し、むくみの解消へ。



#### 日照不足

##### 抑うつになりやすい!?



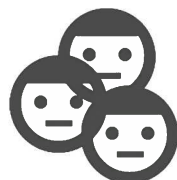
曇りや雨の日は日照率が低くなり、ビタミンDの生成が弱まる為、不足しがちです。これは、抑うつ状態になりやすい状態。やる気が出ないと感じる方は、これかも。



#### カフェイン

##### やる気を高める手助け!?

やる気を起こす神経伝達物質、ドーパミン。カフェインには、ドーパミンを抑制してしまうアデノシンの作用を抑えこみ、やる気を高めた状態を維持できます。抑うつ対策に。



#### 気圧低下

##### 自律神経が乱れる!?



気圧が下がり、交感神経が働かないといけないうちに副交感神経が優位になったり、温暖差による体温調整で自律神経に負担が掛かったりします。



#### 香りを楽しむ

##### リラックス&頭の回転速度↑

コーヒーの香りにはリラックス効果があります。副交感神経が優位になりやすいこの時期、交感神経を活発にさせるコーヒーはバランスを整える助けになります。

## 梅雨だる対策のいろいろ

### 1. 朝食を食べる



朝食を食べると、朝は交感神経が優位になり、夜は副交感神経が活発になります。体のリズムを整えやすくなります。

食欲がない方、苦手な方は、ゆで卵やチーズ、バナナなど、手軽に取れるものでも OK です。

おにぎりもお勧めです。鮭やおかか、そばろなど、たんぱく質が摂れるとなお良いです。もっと欲張るなら、お味噌汁も。

パンは脂質たっぷりですので、あまりお勧めしません。

暑くなってきているので冷たいものが恋しくなりますが、冷たいものばかりでは体が冷えてしまい、さらなる体調不良を引き起こします。飲み物を温かくしたり、ニンニクやねぎ、鶏肉、唐辛子、鮭など、体を温める食材を摂ってみて下さい。生姜は注意が必要です。30分ほど熱を加えないと体を温める作用がありません。熱を加えていないものや、時間が短いと体を冷やす作用があります。

### 2. 体を温める



### 3. カリウム (コーヒーが苦手な方へ)



利尿作用などはカリウムでも効果が得られます。夏野菜のキュウリやスイカ、トウモロコシなどは水分も多く、体も冷やします。そして、カリウムも豊富です。季節の野菜は身体に良いと言われるのがよくわかります。

冷やしすぎるのもよくないので、体を温める食材も併せて摂るのがお勧めです。カリウムは他に納豆、きのこ、ジャガイモなどにも多く含まれています。

香辛料や酸味の刺激の活用がお勧め

香辛料：七味唐辛子・カレー粉推し。体を温め、消化を助ける作用と食欲増進作用が期待できます。

酸味：お酢・レモン・梅干しのクエン酸推し。

疲労回復も期待できます。

### 4. 食欲のない時



### 雑談：新商品（無糖縛り）



ORIGIN BLACK  
ブルーマウンテン&モカ



コスタコーヒー



プレミアムボス



アロマックス鮮やかな香りプレミアム

梅雨を心地よく過ごす工夫にコーヒーも加えてみてはいかがでしょうか。

期間限定品や新商品も出ていました。

ぜひお試しください。



推しサイト

全日本コーヒー協会