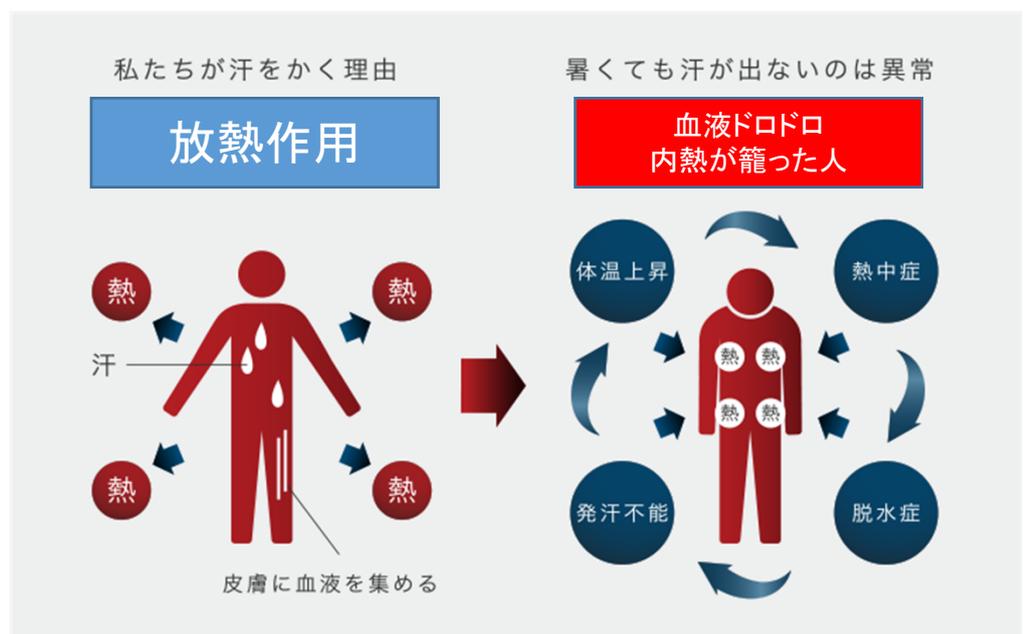


熱中症による死亡者数が増加。そのワケとは？

今年は全国的に猛暑が続いています。メディアでは水分補給とエアコンのことが多く取り上げられていると思いますが食に関しては取り上げられません。一年を通じて血液がドロドロになるような食べ物には人工甘味料や添加物だらけのジュース、揚げ物、動物性脂肪の多いもの、ラーメンなどがあります。他に過食もいけません。また、夜更かしや夜遅く食事をされる方は自律神経も乱れてきます。カフェインやビールなどは利尿作用があるため、それらを飲んだ後に汗をかいたり尿が出ると、体内の水分は減少し血液にも粘りが出てきます。冷たいもの（かき氷・ジュース・ビールなど）で胃腸が冷え、逆に内熱が発生します。

逆にこの時期はしっかり夏野菜を摂りましょう！夏野菜にはカリウムや他のミネラルが多く含まれており毛穴が広がって体温が外に抜けやすくなります。冷たいものばかり摂っていて胃腸の弱った方は、夏場でも酵素をあえて40℃くらいのぬるい温度で飲むと熱中症対策にはいいでしょう。こういった暑い時期だからこそミネラルのある自然塩、ミネラルのある糖、無添加の調味料を選びましょう。

胃腸を冷やし過ぎた方は、秋から冬にかけて咳、鼻水、頭痛、腰痛になりやすい体になっています。



自宅で簡単！液体酵素で経口補水液代わりの作り方

経口補水液は、成分とその配分量を知っておけば、家庭にある材料でも作ることが出来ます。近くで市販の経口補水液が手に入らない場所にいるときのために、覚えておくと便利です。



酵素原液40m l + 水160m l + 自然塩0.6 g =

グラス1回分の経口補水液風植物発酵エキス飲料

「家庭での簡易型経口補水液の作り方」は、あくまで手元に経口補水液がない場合の緊急的な対処として作る方法をご案内するものです。分量を間違えず、できるだけ正確に計って作ってください。また、作った簡易経口補水液は、遅くとも数時間のうちに飲みきってください。家庭で経口補水液を作る場合、雑菌の混入をどうしても防ぎきれません。これらの雑菌が繁殖すると健康に影響を及ぼすことがあるため、早めに飲みきる必要があります。