

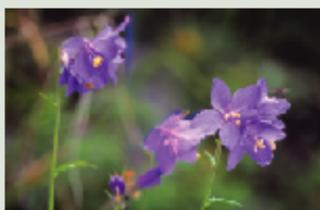
やまのくに山の花

ミヤマハナシノブ(深山花忍)

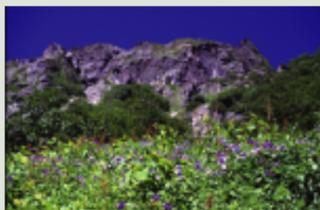
科名:ハナシノブ科  
花期:6~8月



山歩きが楽しくなるこの時期に咲き始め、一度出会ったと忘れられないミヤマハナシノブは、とても鮮やかな青い色をしています。ハナシノブの仲間は九州や北海道にもありますが、ミヤマハナシノブの分布域は非常に狭く、本州の一部に限られます。山梨の南アルプス北岳で見られることはとてもうれしいことです。広河原を出発して大権沢を2時間くらい歩き、一休みしたくなるころにこの花は姿を見せます。北岳の山頂までは本格的な登山ですが、大権沢の二俣付近までならゆとり楽しみながら歩けます。この花を眺めながら初夏の山歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか。



鮮やかで可憐な色が、とても印象的だ



北岳を背にするミヤマハナシノブ

協力 日本高山植物保護協会/宮田義之

ポイント2 「水分補給」

汗をかく前に補給するのが肝心!



- 特に暑い日は、こまめに水分を! ただし、取りすぎには注意!
- 脱水症状を起こしやすい子どもやお年寄りには、周囲の人が気をつけてあげることが大切!
- 真水よりもスポーツドリンクやウーロン茶などを! グルコースと電解質(ナトリウム・塩素・カルシウム・カリウム)を適量に含んだスポーツドリンクなどがよい。また、抗酸化作用のあるポリフェノールを含むウーロン茶や紅茶、緑茶もおすすめ。

なぜ、真水はいけないの...??

真水を飲みすぎると体内のミネラルやビタミンを尿として排出してしまい、だるさや疲労の原因となる。

ポイント3 「睡眠」

血行促進で快適な眠り!



- 入浴は快眠を誘う  
ぬるめのお風呂にゆっくり入ることで血行促進につながり、冷房による冷え性の克服、肩こり・腰痛の緩和、新陳代謝促進、むくみ解消となる。
- 寝る前に軽い運動をすると、適度な疲労感によって快眠を誘う
- 就寝前に寝室を冷やしておき、寝る時に冷房を切るようにする

ポイント4 「冷房」

エアコンとの上手なお付き合い!

- 室内と屋外の温度差を5~6度以内に
- 冷房の風を直接、体にあてない
- ソックスや上着で温度調整を
- 夏は、湿度が高いので、除湿するだけでも効果あり
- 新陳代謝を高めるためにも、できれば一日1回は、外に出て汗をかく習慣を



(情報協力:福祉保健部健康増進課)

夏ばて防止策!!~夏を乗り切る健康法~

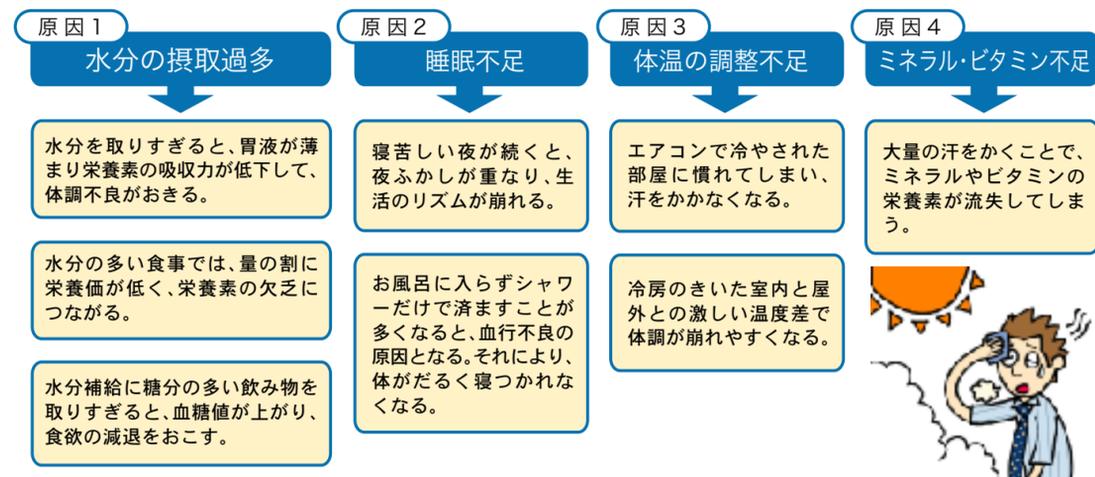
日本の夏は湿気が多いのが特徴ですが、盆地地形の山梨県では、特に湿気を含んだ空気が滞留しやすい、また内陸に位置するため気温が上昇しやすいことから、まとわりつくような暑い夏になります。この山梨の暑い夏に負けないためには、どうしたらいいのか? 今回は、夏ばてのメカニズムを知って、上手に夏を乗り切る健康法をご紹介します。



知って役立つ 暮らしの情報



夏ばてを起こす4つの原因



「食」「水」「睡」「冷」...夏ばて対策4つのキーワード

ポイント1 「食事」

規則正しく1日3食、時間を決めて食べる!

夏に不足しがちなビタミン類など多く含む食品を使った料理をしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。また、熱い料理や辛い料理は、血行をよくし発汗を促して新陳代謝を高めます。ただし、香辛料を取りすぎると胃を弱めることもあるので、ご注意ください。



夏を元気に乗り切る食品

ビタミンB1 ビタミンB2 鉄 豚肉 カツオ	ビタミンB2 カルシウム 牛乳	ビタミンB2 鉄 牛肉 サンマ	ビタミンB1 鉄 レバー 大豆 大豆製品	ビタミンB1 ビタミンB2 ウナギ
ビタミンC くだもの 緑黄色野菜 芋類	ビタミンB1 胚芽精米 全粒粉パン 枝豆 ほうれん草	カルシウム 乳製品 小魚 モロヘイヤ つる紫 おかひじき	ビタミンB2 イワシ サバ サケ カレイ 納豆 鶏肉 卵	鉄 貝類 マグロ 青菜