



えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「麦茶」を見直そう！

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

蒸し暑くなってきました。水分補給できていますか？
炎天下や運動をしたことで大量に汗をかいたときは別として、夏の日常における飲料に麦茶は最適です。その理由を今回はお伝えします。
また日本のアニメで麦茶を飲むシーンを見た海外の方は「あの飲み物はなんなの？」と反応されるそうです。
麦茶は日本の風物詩なんですね。麦茶っていいですね！

麦茶の歴史

江戸時代には高価な煎茶の代わりに麦茶が飲まれていて
麦湯という名前で一般庶民に温かい麦茶が親しまれていました。
戦後になると冷蔵庫が普及して麦茶を冷やして飲むことが多くなり、
夏の定番飲み物として現在に至って飲まれています。



麦茶の栄養

- ・100mlあたり 1kcal 炭水化物0.3g
ほぼエネルギーはない飲み物です。
- ・ミネラルについては カルシウム、リン、亜鉛、カリウムが少し含む。

麦茶が熱中症対策になる理由

①カフェインが含まれていないため

緑茶やコーヒー、紅茶、エナジードリンクなどには目が覚める成分
カフェインが含まれています。
カフェインは植物が草食動物に食べられないように
作り出された成分で目が覚める作用の他に
利尿作用があり水分が体外に排出されやすくなります。
カフェインには体内の老化物と結合して
体外に排出する働きがありデトックス効果があるのですが、
特に汗の出る暑い夏に摂取すると
脱水症状を起こしやすくなってしまいます。

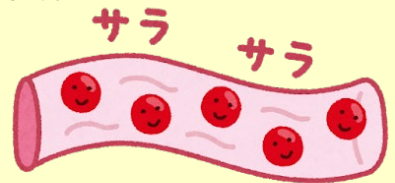


トイレが近くなることが不安で摂取水分を減らす
ドライバーの方も少なくないのですが、
そのような不安がある方は夏に限らず**年中**
麦茶を選ぶと良いと思います。



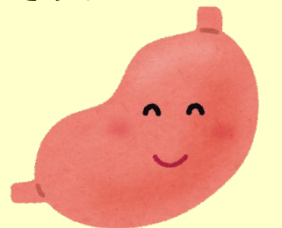
②血液サラサラ効果

香り成分である**アルキルピラジン**には血液をサラサラにする
効果があり水分不足によって起こる血液の流れが
悪くなることを防いでくれます。
体内の水分が減ると血栓(血液のかたまり)が
生まれやすくなるので熱中症とともに
血管が詰まる病気にも注意が必要です。
血液をサラサラにしてくれる麦茶はおススメです。
この効果は90分続くので
90分に1回は麦茶を飲んで効果を継続して欲しいです。



③胃を保護してくれる効果

麦茶には**胃の粘膜を守ってくれる作用**があり、
胃潰瘍の予防や胃炎を抑えるのに効果的です。



出来れば常温か温かい麦茶を！

キンキンに冷えた麦茶を大量に飲む幸せな気持ち
よく分かります。
せっかく夏の健康に良い麦茶でも冷たすぎると
内臓を冷やして疲れを引き起こしてしまいます。
せめてクーラーの効いた室内や車内では
常温の麦茶を摂ると
麦茶の効果がより発揮できます！



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

