



暦の上では「秋」を迎えますが、このところ、日本でも四季が崩れているように感じます。猛暑、酷暑が続きますが、食べやすく、栄養価の高い食品を摂るように心がけてくださいね！のどの渇きにも十分注意してください。《栄養士／室岡》

### ～汗のニオイを防いで夏を爽やかに過ごそう～

夏になると気になる「汗のニオイ」・・・ちょっとした工夫や心がけでできる対策をしましょう！

#### ニオイの原因

- ① 汗や皮脂を放っておくと雑菌が繁殖
- ② 衣類の通気性が悪く、蒸れると雑菌が繁殖
- ③ 運動不足などで汗をかかないと汗腺の機能が衰える
- ④ 身体を強くこすりすぎると、ニオイを防ぐ良い菌も減ってしまう

#### ニオイを防ぐ対策

- 汗や皮脂を濡れタオルや汗ふきシートでふき取る
- 汗を吸い取ってすばやく発散させる機能性肌着がおすすめ
- シャワーより湯船につかって汗腺の働きを活性化させる
- 身体はゴシゴシこすらず、石鹸の泡で優しく洗う

ニオイは皮脂の酸化にも原因があります。

体内の酸化を防ぐビタミンE、ビタミンC、βカロチン、リコピンなど「抗酸化作用：の高い栄養素が効果的です。

ビタミンE	アボカド・カボチャ・アーモンド など
ビタミンC	ブロッコリー・赤ピーマン・レモン・イチゴ など
βカロチン	モロヘイヤ・人参・ほうれん草 など
リコピン	トマト・スイカ・ピンクグレープフルーツ など

