

# 夏は毒素が溜まりやすい

夏はからだを過剰に冷してしまったり、暑さのせいで食欲が低下したりすることによりデトックス(体内に溜まった毒物を排出させる)作用が下がりやすい時期です。毒素が溜まると疲れが取れない、肌の調子が良くない、やる気が出ないなどといった様々な症状が出てきます。

そこでデトックス効果のある夏の食品を紹介します。

- ・ **海藻**…食物繊維が豊富で、さらにミネラルやビタミンが多く含まれ、油と一緒に食べると栄養分の吸収がよくなります。海藻サラダには油を使ったドレッシングをかけましょう。
- ・ **スイカ**…夏の冷えは代謝を悪くし、むくみを引き起こす原因にもなります。スイカにはむくみを解消するカリウムが豊富に含まれているので、夏のデトックスには最適です。
- ・ **パイナップル**…タンパク質を分解する酵素が含まれているため、胃腸への負担を軽減します。  
さらに、腸内の老廃物を分解して体内毒素を排出してくれる効果が期待されます。

