



毎朝の「舌チェック」で、その日の体調にぴったりの食材を選ぶ

健康にいい食事の情報は巷にあふれていますが、すべてを取り入れることは至難の業。できれば自分の体質や体調に合わせて、適切な食品や食材を賢く選びたいものです。管理栄養士で中医薬膳師の刀根由香さんは、毎朝舌をチェックして体調を確認し、その状態に合わせて食材を選ぶことをおすすめします。

「東洋医学において舌の診察は、重要な診断の手段です。基本的なチェックポイントを押さえれば誰でも手軽に舌のチェックができるので、日々の健康管理にも役立つでしょう」(刀根さん)

舌のチェックは起床後、朝食を食べる前が最適。鏡の前で舌を出し、以下のチェックポイントを確認して、体調に合わせた食事法やセルフケアを取り入れてください。

●舌の大きさ・形

【健康な状態】舌を出したときに、舌の幅が口角の左右幅と同じぐらいの状態。
 ・上記よりも舌が大きい、厚くてはれぼったい場合は、体内に余分な水分がたまってむくんでいるサイン。この場合、塩分を控え、貝類・アズキ・トウモロコシ・ハトムギなどを積極的にとりましょう。
 ・舌のふちに歯形がついている場合、疲れや胃腸の機能低下などによるエネルギー不足のサイン。体を温めるように心がけ、イモ類・カボチャ・鶏肉・青魚などを食べて、疲労回復に努めるといいでしょう。
 ・舌が口角の幅より小さい、薄い、舌の表面に亀裂が入っているなどの場合は、体内の水分が不足しているサイン。味の濃い食事や刺激の強い食事を避け、ヤマモモ・オクラなどのネバネバ食材や貝類、手羽・豚足などのコラーゲンの多い肉類をたっぷりとりましょう。

●舌の色

【健康な状態】舌の色がピンク色なら、健康な状態。
 ・ピンクよりも白っぽい色の場合、血液の不足や体が冷えている状態を示します。冷たい飲食物を避け、温かい食事を積極的にとりましょう。赤味の肉類・青魚類・貝類・キクラゲ・黒ゴマなどをたっぷり食べることがおすすめです。
 ・舌全体が暗く紫っぽい、または舌の裏の静脈が紫色に膨れ上がっている場合、血行が滞っている状態を示します。青魚・ナッツ類などは血流改善効果が期待できるのでおすすめです。キノコ類・根菜類・雑穀類も積極的にとりましょう。肉類よりも魚類を選んで、体を冷やす料理、脂っこい料理は避けてください。

舌の状態は、体調を反映して毎日変化します。舌のチェックを朝の習慣にして、健康管理に活かしてください。

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立 北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスをを行っている。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



ドライバーから見えない部分を死角といいます。安全な運転をするためには、死角に潜む危険を的確に予測することが重要なポイントになります。死角にはさまざまなものがありますが、今回は特に単路と交差点における他車が作る死角についてまとめてみました。

【単路で他車が作る死角】

・駐車車両が作る死角

路上に駐車車両があると、その向こう側が死角となります。駐車車両がトラックやワンボックスカーの場合、その陰にいる歩行者や自転車はほとんど隠されてしまいますが、乗用車の場合でも、背の低い子どもや高齢者は隠されてしまうことがあります。商店街や学校や病院、公園付近など歩行者や自転車の多い場所ではあらかじめスピードを落とすとともに、駐車車両があるときはその周囲に歩行者や自転車がいないかどうかをしっかりと確認しましょう。また、駐車車両が大型車の場合、その前に駐車している車両を隠してしまうことがあります。それに気づかず大型車の前は空いていると思ってセンターラインをはみ出して追越しをすると、対向車が接近している場合は危険な状態を招くおそれがありますから注意しましょう。

・対向車線の渋滞車列が作る死角

渋滞で停止している車列は連続した死角を作るため、どこから歩行者や自転車が道路を横断してくるかわかりません。そのため渋滞車列の間によく目を配る必要があります。さらに注意を要するのが横断歩道のある場所です。渋滞車列のために横断歩行者や自転車の発見が遅れやすくなりますから、路面の「横断歩道または自転車横断帯あり」の道路標識などを見落とさないようにするとともに、スピードを十分落とすして横断歩行者や自転車を備えましょう。

・前方の大型車が作る死角

バスやトラックなどの大型車に追従して走行すると、前方の道路状況が見えにくくなります。そのため前方の信号が確認できずに、赤信号で交差点に進入する危険があります。大型車に追従して走行するのは避けるのが望ましいのですが、やむを得ず大型車に追従して走行する場合は、車間距離を十分にとる、走行位置を左右に少しずらすなどして、前方の視界の確保に努めましょう。

【交差点で他車が作る死角】

・対向右折車が作る死角

右折時に対向右折車がいると、その後方が死角となり、対向車線の状況が確認しにくい状況となりますが、対向右折車が大型車の場合には特に死角が大きくなり、直進車を見落とす危険があります。対向車線の状況が確認しにくいときは、一気に右折するのではなく、徐行して対向車線の状況が見えるところで一時停止し安全確認をするようにしましょう。

・対向直進車が作る死角

対向直進車が大型車の場合には、その後方を走行している後続車の有無が確認しにくい状況になり、対向直進車の通過直後にいきなり右折をすると、後続車と衝突する危険があります。対向直進車の通過後は一呼吸置いて、必ず後続車の有無を確認するようにしましょう。

・対向左折車が作る死角

対向左折車が左折して横断歩道の手前で停止すると、その向こう側が死角となって横断歩行者や自転車の有無が確認できないことがあります。このようなときに右折してそのまま横断歩道を通過しようとすると、横断してきた歩行者や自転車と衝突する危険があります。対向左折車が停止しているということは、横断歩行者や自転車がいないということですから、徐行で進行し、必ず横断歩道の手前で停止しましょう。

【交差点左折時に先行車が作る死角】

交差点左折時に先行左折車があると、その車両が左折していく先の横断歩道の右側を隠してしまうことがあります。そのまま先行左折車に追従して左折していくと右側から横断してくる歩行者や自転車を発見し、横断歩道の手前で一時停止し、自分の目で安全確認をしましょう。

【交差点発進時に側方の停止車両が作る死角】

信号待ちのために先頭停車しているとき、側方に大型車が停車していると、横断歩道の状況が十分確認できない状態となります。このようなとき、信号が青に変わってすぐに発進していくと、渡り遅れた歩行者などと衝突してしまう危険があります。側方に停車している車が発進したのを確認してから自車も発進するようにしましょう。

以上

株式会社トライアングル
 〒386-0018 上田市常田3-5-55 TEL 0268-75-0641
<https://www.triangle-i.net>