



### 夏野菜&夏のフルーツで不調を改善する

夏が本番を迎えると、熱中症や夏バテ等の暑さによる不調が心配になります。暑さをしのぐために冷たい飲み物や食べ物をお口にしたいと思いますが、東洋医学に詳しい中医薬膳師の大坪モモさんは「冷たい飲食物は夏バテの原因になる可能性があるので注意しましょう」といいます。

「アイスやかき氷、冷たい飲み物等をとりすぎると、胃腸が冷え、消化機能が低下します。すると消化物からエネルギーや血液、水分等を生み出す力が弱くなるために体力が落ち、夏バテや熱中症を招きやすくなるのです。冷たい飲食物はできるだけ控え、水分補給も常温の飲み物を少しずつこまめに飲むように意識してください」(大坪さん)

では、暑さをしのいで夏の不調を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか。大坪さんによれば、夏に旬を迎える野菜やフルーツには体内の余分な熱を冷ますものが多いため、よくとること暑さ対策につながるそうです。

「ナス、キュウリ、ニガウリ、ズッキーニ、レタス、冬瓜等の夏野菜は、東洋医学では熱を冷ます食材とされているので、暑い夏場は毎日の食事に積極的にとり入れるといいでしょう。メロンやスイカ等の夏のフルーツにも熱を冷ます作用がありますが、胃腸を冷やさないように冷蔵庫でキンキンに冷やした状態ではなく、冷蔵庫から出してしばらく置き、できるだけ常温に近づけて食べることがおすすめです」(大坪さん)

また、夏が旬の食材には、汗等で不足しがちな体内の潤いを補うものも多く、水分補給にも役立ちます。

「夏に旬を迎えるトマトや桃は、体に潤いを与えて口やのどの渇きを抑えてくれます。暑い日の熱中症予防や、汗をかいた後の水分補給に取り入れるるとよいでしょう」(大坪さん)

そのほか、暑さによる食欲不振にはトウモロコシやオクラ、冷房で冷えすぎたときはピーマンを食べるようにすると、不調の予防につながります。特にピーマンを夏によく食べておくと、冬の冷え症を和らげることも期待できるといわれています。

「東洋医学には『冬の病(冷え症等)は夏に治す』という考え方があり、夏にしっかり冷えを取っておくと冬の冷え症が改善されるといわれています。ピーマンは夏野菜には珍しく体を温める性質があり、冷房で手足が冷えたとき等に積極的に食べると、内臓が温められて冷えが緩和されます。こうした夏の冷え対策を続けると、冬の冷えも和らぐでしょう」(大坪さん)

さまざまな働きを持つ夏野菜や夏のフルーツ。上手に活用して、夏の健康維持に役立ててください。

監修者 大坪モモさん

中医薬膳師、東洋医学ライター。健康雑誌編集部をへて、東洋医学関連の書籍・コンテンツ等の企画制作に数多く携わる。東洋医学を知らない方に、その魅力をわかりやすく伝えることに力を入れている。

<https://twitter.com/MomoOtsubo>

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



交通の安全を確保するために、道路交通法において、車が一時停止又は徐行をしなければならない場所や場合がいくつも定められています。そこで今回は、一時停止又は徐行をしなければならない主な場所や場合についてまとめてみました。

### 1. 一時停止しなければならない場所や場合

#### (1) 一時停止しなければならない場所

一時停止しなければならない場所について、主なものをあげてみると、次のようになります。

- ①踏切を通過しようとするときは、踏切の直前(道路標識等による停止線が設けられている場合は、停止線の直前)で一時停止し、安全確認をした後でなければ進行できません。ただし、信号機が設置してある踏切で青信号に従う場合は一時停止をせずに進行できますが、その場合でも安全確認は必ず行う必要があります(道路交通法第33条第1項)。
- ②交通整理が行われていない交差点又はその手前の直近において、道路標識等により一時停止すべきことが指定されているときは、道路標識等による停止線の直前(道路標識等による停止線が設けられていない場合は、交差点の直前)で、一時停止しなければなりません(道路交通法第43条)。

#### (2) 一時停止しなければならない場合

一時停止しなければならない場合について、主なものをあげてみると、次のようになります。

- ①駐車場など道路に面した場所に入出するため、歩道や路側帯を横切るときは、それらの直前で一時停止しなければなりません(道路交通法第17条第2項)。
- ②横断歩道等(横断歩道又は自転車横断帯)を横断していたり、横断しようとする歩行者や自転車がいる場合は、横断歩道等の手前で一時停止しなければなりません(道路交通法第38条第1項)。
- ③交差点やその付近で緊急自動車接近してきた場合は、交差点を避け、道路の左側に寄って一時停止しなければなりません(道路交通法第40条第1項)。

### 2. 徐行しなければならない場所や場合

#### (1) 徐行しなければならない場所

徐行とは、車が直ちに停止できるような速度(おおむね時速10キロ以下の速度)で進行することをいいますが、次の場所を通行するときは徐行しなければならないことが定められています(道路交通法第42条)。

- ①徐行の標識等のある場所
- ②左右の見通しのきかない交差点  
※交通整理が行われている場合や優先道路を通行している場合は徐行義務はありません。
- ③道路の曲がり角付近 ※見通しの良い悪しにかかわらず徐行する必要があります。
- ④上り坂の頂上付近や勾配の急な下り坂

#### (2) 徐行しなければならない場合

徐行しなければならない場合について、主なものをあげてみると、次のようになります。

- ①歩行者の側方を通過するとき、安全な間隔がとれない場合には徐行しなければなりません(道路交通法第18条第2項)。
- ②交差点を左折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、できる限り道路の左側端に沿って徐行します。右折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の中央に寄り、交差点の中心の直近の内側を徐行しなければなりません。ただし左折・右折のいずれも、道路標識等により通行すべき部分が指定されているときは、その指定された部分を徐行して通行します(道路交通法第34条第1項、第2項)。  
※道路外に出るために右左折する場合も、徐行が義務づけられています(道路交通法第25条第1項、第2項)。

### <参考>一時停止又は徐行が義務づけられている場合

次のような場合は、一時停止又は徐行をして通行を妨げないようにしなければなりません(道路交通法第71条第2号、第2号の2)。

- ①監護者が付き添わない児童や幼児が通行している場合
- ②身体障害者用の車椅子が通行している場合
- ③白や黄の杖を持った人や盲導犬を連れた人が通行している場合
- ④身体に障害のある人や高齢歩行者が通行している場合

以上