

サカエ薬局だより

夏号
2023

これから梅雨そして暑い夏がやってきます。倦怠感があつたり食欲が落ちてきたりする季節です。夏に食欲が落ちるのは、室内外の温度差による自律神経の乱れや睡眠不足による疲労、脱水などが原因と考えられています。夏バテ防止には、まず栄養価の高い食事を摂る事が大切です。

たんぱく質をしっかり食べて夏バテ防止

栄養の中でも体を作るたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。肉・魚・大豆・卵・乳製品などをできるだけ意識して食べるようにしましょう。魚や肉が食べたくない時や料理の時間が無い時などは、冷奴などが手軽に食べられておすすめです。

また、サラダやそうめんなどの簡単な食べ物には卵やハムやおからなど大豆製品を加えてみましょう。ただし、冷たいものを摂りすぎると胃腸の動きが悪くなり食欲不振につながる可能性もあるので、注意も必要です。

5大栄養素

3大栄養素



炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル

代謝に欠かせないビタミン B 群も意識しましょう

炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝に欠かせない栄養素であるビタミン B 群。食欲が落ちて簡単な食事で済ませていると不足してしまいます。ビタミン B 群を含む食品の中でも豚肉、鮭、かつお、まぐろ、レバーなどがおすすめです。豚肉なら豚バラ肉より豚ヒレ肉を使用することで、高たんぱく質・低脂質・ビタミン B 群豊富なおかずを作ることができます。

麺類はトッピングをたっぷり加えましょう

そうめんやうどん、そばなどの冷たい麺類単体では栄養素が不足します。トマトやきゅうりなどのお好みの野菜とともに、サラダチキンやツナ缶、温泉卵、豆腐などをトッピングしましょう。彩りも良く、ボリュームもアップし栄養バランスも良くなりますし、包丁も火も使わずにトッピングできるので常備しておくとなささまざまな料理に使えて便利です。



毎日一回おみそ汁もおすすめ

食欲がわからない場合はおみそ汁がおすすめです。みその原料である大豆にはたんぱく質が含まれていますし、具材からさまざまな栄養素を摂ることができます。また、これからの時期は熱中症も気になりますが、おみそ汁は熱中症対策にとっても適しています。水分と塩分の上手な補給ができますし、具材の野菜から溶け出したミネラルやビタミンも一緒に摂れます。



日々の食事ですっきりと栄養補給をして夏バテしない体をつくっていきましょう。ただし、体調が優れない時は医療機関で診てもらいましょう。



梅雨

Rainy Season

梅雨時期の健康管理

梅雨時期は、蒸し暑くなったり、雨のせいで急に冷えたり、気候も安定しないため体調も崩しやすい季節です。今回は、梅雨時を健康で過ごし暑い夏に備えるためのポイントをご紹介します。

梅雨時期はどんな健康リスクがあるの？

『自律神経が乱れる』・・・気圧や気温の急激な変化が起こりやすい梅雨時は、血圧・心拍数・体温などをコントロールする自律神経にも負担がかかります。自覚症状としても、朝気持ちよく起きられない・眠れない・だるい・疲れ気味・頭痛などの体の不調が起きやすくなります。また、関節や古傷などの痛みを感じる方もいます。
『冷え・むくみ』・・・冷房にあたる時間が長くなることで体が冷えたり、屋外との温度差で自律神経が乱れ冷え性になったり、血行が悪くなり尿など老廃物の排出も悪化し、むくみの症状が出てしまうこともあります。
『熱中症』・・・梅雨時は、急激な気温上昇にまだ体が慣れていなかったり、湿度が高いために体温調節がうまくいかず、熱中症のリスクがさらに高まるといわれています。

この梅雨時を健康に乗り切るポイント

●ぐっすり眠って自律神経を整える！

質のよい睡眠をしっかりとって休息することは、副交感神経から交感神経へのスイッチングをスムーズにし、日中は活動しやすく夜間は休息をとりやすいバランスのよい自律神経の維持につながります。就寝1～2時間前の入浴、起床時にカーテンを開けて太陽の光を浴びる、朝食をきっちり摂ることなどにより生活リズムを整えることも重要です。

●体を温める食事意識して摂りましょう！

どうしても冷たい物をたくさん摂りがちですが、体や胃腸を冷やしすぎないことも大切です。食欲不振にもつながります。例えば、体を温める栄養素を含む根菜類、ネギや生姜などを取り入れた温かいスープや味噌汁は、血行を改善させ食欲も増進させます。

●汗をかきやすい体作り、こまめな水分補給、適度な温湿度管理を！

熱中症対策として、ウォーキング・ストレッチなどの軽い運動や入浴などで、発汗による体温調節をしやすい体作りが大切です。また、のどが渇く前に意識して水分補給する事を心がけましょう。水分は一度にたくさん摂るより、少しずつこまめに摂るのがポイントです。また、エアコンや扇風機をうまく活用し、適切な温度管理や除湿を心がけましょう。

●食中毒対策は、細菌を『付けない・増やさない・やっつける』の3原則！

付けない・・・食材だけでなく、手や調理器具もこまめに洗いましょう

増やさない・・・購入した肉や魚、残った料理は速やかに冷蔵庫に入れましょう。

やっつける・・・中心部まで75℃以上で1分以上の加熱調理を心がけましょう。



岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585