

あけぼの栄養だより

7・8月号

今年も暑い夏がやってきましたね！

去年に引き続きマスクをつけての夏の暑さは、より厳しさを感じますね…

そんなマスクと過ごす夏は特に！熱中症にご注意ください！

マスクをつけていると、呼気でマスク内が蒸れてのどの渴きを感じにくくなります。

また高齢になるにつれ口渴感も弱まってしまうので、高齢の方は時間を決めてコップ1杯の水分をこまめに摂るようにしましょう。水分を摂る際に、スポーツドリンクや経口補水液を摂る方も多いと思いますが、それらは体に水分が浸透しやすい濃度に調整されているので、熱中症対策としてはもってこいの商品です。しかし、普段から飲むには塩分や砂糖が多くなってしまいます。特に糖尿病などの疾患をお持ちの方は、普段は水やお茶にするのが良いでしょう。また、筋力が低下している方や骨密度が低下してきている方などは牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などもお勧めです♪

普段から意識して熱中症予防と栄養バランスアップを心がけましょう！

あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

バナナミルクトースト

今回は不足しがちな栄養素を簡単に補給できる、ミルク生活を使用したトーストを紹介します！ミルク生活には、タンパク質や鉄分、葉酸、カルシウム、ビフィズス菌、ラクトフェリンなどの栄養素が詰まっています！バナナと合わせることで、しっかりエネルギーチャージでき、簡単なので忙しい朝にもぴったりです♪

【材料;1人前】

食パン …1枚

バナナ …1/2本

ミルク生活 …小さじ1

水 …5ml

【作り方】

- ① 食パンにバターを薄く塗る。
- ② バナナを薄くスライスし、①に並べてオーブントースターで焼く。
- ③ ミルク生活と水を合わせ、よく混ぜる。
- ④ ②に③をかける。



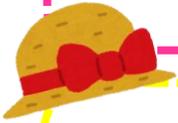


7・8月の旬



イカ(100gあたり):83kcal

イカは低脂質・高たんぱく質の食品で、特に疲労回復に効果的なタウリンという成分を豊富に含みます。傷みやすい食品なので、きちんと下処理をしてから冷凍保存すると、長持ちします。



トマト 1個あたり:38kcal

トマトに含まれるリコピンという抗酸化作用を持つ成分は、油と一緒に摂ることや加熱することで吸収率がアップします！冷蔵庫の野菜室で保存する際には、しっかりと袋の封を閉じてヘタを下に向けておきましょう。



桃 1個あたり:92kcal

桃に含まれる水溶性食物繊維のパクチンは、整腸作用や血糖値やコレステロール値の上昇を抑ええる働きがあるとされています。果糖も多く含まれているので、適量を心がけましょう。



処方せん送信アプリを活用して、待ち時間を有効活用しよう！

あけぼの HealthUP の健康情報やインスタ・Facebook もチェックできます！



Android用

ご登録・ご利用無料！



処方せん あけぼの

で検索！



iPhone用

お問合せ・連絡先:050-7112-8331
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group

