



あけぼの栄養だより

7・8月号



こんにちは！今年も長く暑い夏がやってきましたね。体調はお変わりないでしょうか？今回は連日メディアでも注意喚起されている熱中症についてお話したいと思います。

熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れることにより体内に熱がこもってしまう状態のことを言います。

熱中症になると、めまいや立ち眩み、手足のこむら返り、しびれ、頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ、高体温、けいれん、意識がない等の症状が出ます。少しでもおかしいな、と思ったらすぐに水分を補給し、涼しいところで休みましょう。気になる症状がある場合には医療機関に相談したり、危険な時は救急車を呼ぶことも必要です。そして普段から熱中症予防をしておくことも大切です。暑さで食欲がないからと言って麺類だけの食事になったり、トイレが近くなるのが嫌だからと水分摂取を控えたり、夜遅くまでテレビやスマホを見ていたり…そんな小さなことの積み重ねが熱中症にも関連があるとされています。

以下のことを心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



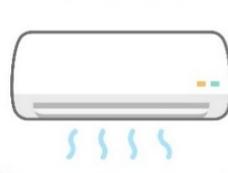
こまめな水分補給



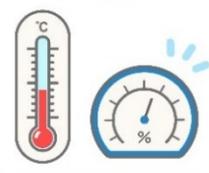
直射日光を避けよう



適切な冷房利用



温度・湿度に注意



こまめな休憩



適切な塩分補給



きちんと食べよう



しっかり眠ろう



涼

いざという時の必需品！手作りドリンク



いざという時に手元に経口補水液やスポーツドリンクがない…そんな時に手軽にさっと作れるドリンクです。身体に浸透しやすい濃度で記載してありますので、レシピの通りに作りましょう。

【材料】

水 …500ml
 砂糖 …20g
 食塩 …1.5g
 レモン汁(お好みで)

【作り方】

① ペットボトルに水・砂糖・食塩・レモン汁を入れてよく混ぜる。
 ※手作りですので、その日のうちに飲み切りましょう。また、日常的に飲むことは控えましょう。



7・8月の旬



鯧

鯧には良質なタンパク質やヒトの体内では合成できない不飽和脂肪酸の EPA・DHA、吸収率の高い鉄分(ヘム鉄)など様々な栄養素を豊富に含みます。お刺身やなめろうにして食べると、EPAやDHAの栄養素を壊さず摂取できます。



オクラ

オクラのねばねばの正体はペクチンという水溶性食物繊維です。腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整える働きがあります。他にも葉酸やビタミン A などの栄養素が豊富に含まれています。



パイナップル

パイナップルに含まれるブロメラインという成分は、タンパク質を分解する酵素。お料理の際に肉をパイナップルのすりおろしやジュースと一緒に漬けておくと柔らかくなります。他にもビタミン B₁ や B₆、パントテン酸など様々な栄養素が含まれています



栄養相談予約受付中



いますぐ予約>>>



場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内

時間:1回 30~45分程度

料金:1回 1500円

食事が変われば身体が変わる！未来が変わる！
元気でいたい！変わりたい！どうにかしたい！
そんな気持ちに管理栄養士が応えます！
お気軽にご相談ください♪



Akebono Pharmacy Group

