

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.297

2021年7月号

## 夏の体調管理 ～暑さに負けない体作り～

夏になると「体がだるい」「食欲がない」「よく眠れない」などの体の不調を感じることはありませんか？夏バテを予防して暑さに負けない体づくりを目指して、夏を元気に過ごしましょう。



### 夏バテのメカニズム

私たちの体は暑さを感じると体温が上昇し、汗をかくことで体温を下げて調節をしています。しかし、大量の汗をかくと塩分やミネラルなど体にとって必要な栄養素も多く排出してしまいます。また、屋外と屋内では気温差があり、自律神経が乱れやすくなります。涼しい部屋の中で過ごすとう汗をかきにくくなり、疲労物質がたまるのが夏バテの一因と言われています。



### 予防法

日頃から生活習慣を整えることが大切です。毎日の生活習慣を見直して規則正しい生活を目指しましょう。夏バテ予防に大切なポイントは**運動**、**睡眠**、**食事**です。

#### ・運動

夏バテは、交感神経(汗をかく、胃腸の働きを抑える等)が優位になった状態と言えます。副交感神経(汗を抑える、胃腸の働きを整える等)の働きを助けるのが、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動です。激しい運動はせず、休養を取り入れながら行いましょう。目安としては、軽く汗ばむくらいの運動を目指しましょう。ラジオ体操や全身のストレッチなど自宅でできる運動もお勧めです。

運動中は、熱中症に気を付けて、水分をこまめにとりながら行いましょう。



#### ・睡眠と入浴

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。質の良い睡眠をとることで日中の疲れを和らげることができます。暑さで寝苦しい時には、エアコンなどをうまく使用しながら睡眠時間を確保し、規則正しい生活を目指しましょう。

また、夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、屋外と屋内の気温差で体は予想以上に疲れているため、湯船に浸かることが大切です。ただし、38～40℃のお湯にゆっくり(10～20分)浸かることが大切です。ゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、リラックスできます。



## ・食事

バランスの良い食事を心がけましょう。暑くなると冷たく喉ごしの良いものばかりを摂りがちですが、胃腸に負担をかけてしまい、不調の原因になります。胃腸の不調が続くと食欲不振を招き、必要なエネルギーやビタミンなどが不足してしまいます。バランスの良い食事を意識して十分な栄養を摂ることで疲労回復を心がけましょう。バランスの良い食事の中でも「ビタミンB<sub>1</sub>」やその吸収を助ける「アリシン」を摂るようにしましょう。



## ✔ ビタミンB<sub>1</sub>とアリシンを多く含む食品

### ★ ビタミンB<sub>1</sub>

食事で摂った糖質(ご飯、麺類)を代謝し、エネルギーに変える働きがあります。エネルギーに変えることで体の疲労を回復してくれます。ビタミンB<sub>1</sub>は体にためておくことができないため、こまめに摂ることが大切です。

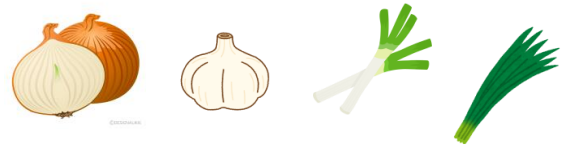
(例) 豚肉、玄米、カツオ、マグロ、豆類等



### ★ アリシン

アリシンはビタミンB<sub>1</sub>と結合することで体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。

(例) 玉ねぎ、にんにく、ネギ、ニラ等



## ✔ おすすめ一品料理

### 冷しゃぶサラダ

<1人分>

エネルギー 278kcal  
たんぱく質 15.9g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.59mg  
塩分 0.7g



材料	2人分	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	
レタス	2枚	
トマト	1個	
パセリ	適量	
A	ニラ(みじん切り)	2本
	黒酢(養命酒製造の黒酢)	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1

#### 作り方

- ①豚肉は茹でてザルにあげ、水気をきる。レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは8等分のくし形に切る。パセリは房に分ける。
- ②皿に野菜をのせ、真ん中に豚肉を盛りつける。
- ③合わせたAを②にかける。

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。ドレッシングにアリシンが豊富なニラを加えることにより、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収が高まります。このドレッシングは、他のサラダにかけても美味しくいただけます。

### 枝豆のポタージュスープ

<1人分>

エネルギー 186kcal  
たんぱく質 8.2g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.22mg  
塩分 1.0g



材料	2人分
枝豆(さやなし・冷凍可)	80g
じゃがいも	小1個
玉ねぎ	1/4個
コンソメ(顆粒)	小さじ1
豆乳(成分調整)	200cc
バター(無塩)	4g
クルトン	適量

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて縦半分になり、玉ねぎと共に薄くスライスする。
- ②鍋にバターを入れて熱し、①と枝豆を入れて炒める。
- ③②に水100cc(分量外)とコンソメを入れて蓋をし、枝豆が柔らかくなるまで煮る。
- ④③の粗熱が取れたら豆乳を入れてミキサーにかける。
- ⑤④を鍋に戻し、沸騰しないように温めて器に入れ、クルトンを浮かべる。

枝豆や豆乳には疲労回復を助けるビタミンB<sub>1</sub>が、玉ねぎにはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けるアリシンが含まれています。夏は冷やしても美味しくいただけます。

# ～夏を元気に乗りきるOTC～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています(一部扱っていない店舗もございます)。

## 『養命酒製造の黒酢』

保険薬局専売の原材料にこだわった黒酢飲料



360ml  
販売価格:1598円

名称 清涼飲料水

原材料名 米黒酢(国内製造)、難消化性デキストリン、リンゴ濃縮果汁、エリスリトール、マンゴスチン果皮抽出エキス、デキストリン、クロモジエキス、甜茶エキス、筋骨草エキス、酸味料(クエン酸)、甘味料(ステビア)

内容量 360ml

中央アルプス生まれの極軟水、国産米を使って醸造された黒酢。国産クロモジエキスや果物の「女王」マンゴスチンのエキスなどこだわりの原材料を用い、長野県産のまろやかなリンゴ果汁で美味しく仕上げた黒酢です。

1日25mlを目安に原液のまま、またはお好みで炭酸水などで割ってお飲みください。酢豚やピクルスなどの料理等にも使えます。

(25ml当たり)

- エネルギー：29kcal
- タンパク質：0.2g
- 脂質：0g
- 炭水化物：12g
- 食塩相当量：0.01g



## すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましてはまた誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報



## ～経口補水液オーエスワンについて～

今回は経口補水液オーエスワンについてよくある質問に答えていきたいと思います。

### ✔ スポーツドリンクとの違いは？

スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖分は低い組成となっています。このように組成を工夫することで、水と電解質が腸から素早く吸収されます。日常生活における水分・電解質補給であれば、水やスポーツドリンクで十分ですが、軽度～中等度の脱水症(体から水分と電解質が失われることによって、体の機能に様々な不調をきたすこと)には経口補水液オーエスワンが適しています。

### 経口補水液の電解質組成

成分	ナトリウム (mEq/L)	カリウム (mEq/L)	クロール (mEq/L)	炭水化物 【ブドウ糖】 (%)	クエン酸塩 (mmol/L)	浸透圧 (mOsm/L)
オーエスワン (オーエスワンゼリー)	50	20	50	2.5【1.8】	15 (16.2)	約260
スポーツドリンク	9～23	3～5	5～18	6～10	—	—
ミネラルウォーター	0.04～4.04	0.04～4.04	—	—	—	—



大塚製薬HPより

### ✔ どのような時に飲めばよい？

感染性胃腸炎、感冒による下痢、嘔吐、発熱を原因とした脱水症、高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症、過度の発汗を原因とした脱水症など。

### ✔ 健康な場合に飲んでも大丈夫？

脱水症でない方が普段の水分補給として服用するものではありません。

### ✔ 美味しくないので薄めたり、何かに混ぜてもよい？

薄めたり、何かに混ぜたりすると電解質と糖分のバランスが崩れ、吸収速度に影響するため、そのままお飲みください。



### ✔ オーエスワンに含まれる塩分やカリウム量は？

オーエスワンの電解質含有量比較

オーエスワン(OS-1)1本(500ml)の ナトリウム含有量は575mg(食塩1.46g)	オーエスワン(OS-1)1本(500ml)の カリウム含有量は390mg
<p>味噌汁:1杯 (約150ml)      オーエスワン 500ml      梅干し:中1個 (梅肉約7g)</p>	<p>100%オレンジ ジュース:1杯 (約180ml)      オーエスワン 500ml      バナナ:1本 (約100g)</p>

オーエスワンにはナトリウムやカリウム、ブドウ糖が比較的多く含まれています。食事療法を行っている方はかかりつけの医師にご相談ください。

大塚製薬HPより

★次回のテーマは、**ビタミンと免疫力維持**を予定しております。

## お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索