

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.309

2022年7月号

## 夏バテ

～暑さに負けない食事をしよう～

『夏場になると気分や体調がすぐれなくて・・・』という方も多いのではないのでしょうか。今年の夏を元気いっぱい楽しむために、今からしっかり夏バテ対策をしておきましょう。



### なぜ夏バテをするのでしょうか？

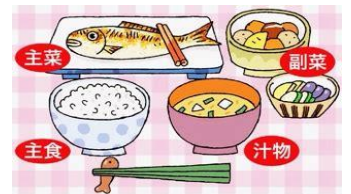
夏バテになるのは、自律神経の乱れが原因です。

自律神経が正常なときは、暑くなると汗をかいて体外に熱を逃がし、体温を調整しています。しかしエアコンが効いた涼しい室内と、暑い屋外を往復して激しい温度差が繰り返されると、自律神経の働きが追いつかずにバランスが崩れてしまいます。汗をかいて水分が補給されないと「脱水」となり、血液やリンパが流れづらくなります。その結果、頭痛やだるさを引き起こしたり、暑さで寝付けずに睡眠不足になり、疲れが取れにくくなったりする場合があります。また、自律神経は内臓の働きもコントロールしているので、胃腸の機能が低下して食欲がなくなったり、消化不良になったりすることもあります。

### 暑い日こそ栄養補給が大切です！

#### ①栄養バランスのとれた食事を意識しよう

暑くなってくると食欲が落ちたり、喉ごしのよいそうめんや冷麺など炭水化物に偏りがちな食事が多くなったりして、体に必要な栄養素が不足してしまう恐れがあります。いつも以上に栄養をしっかり摂ることを意識しましょう。1回の食事に、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



#### ②疲労回復効果を持つ『ビタミンB<sub>1</sub>』をしっかり摂取しよう

夏バテ予防のために積極的に摂取したいのが、『ビタミンB<sub>1</sub>』です。体内で糖質をエネルギーに分解するのを促す働きがあり、不足してしまうと、だるさや疲労感を感じやすくなります。ビタミンB<sub>1</sub>は、豚肉や大豆製品などに多く含まれています。玉ねぎやんにんにくに含まれる「アリシン」という栄養素と一緒に摂ると、吸収率がアップします。



#### ③塩分（ナトリウム）とカリウムを摂取しよう

汗をかくと塩分（ナトリウム）だけでなく、カリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、不足すると細胞が脱水状態になります。そうすると、熱中症を発症しやすくなり、発症した時に内臓機能の低下を引き起こします。日常的にカリウムを摂ることで熱中症予防だけでなく、熱中症にかかった時の回復力を高めてくれます。カリウムは、野菜・海藻・果物などに多く含まれる栄養素です。



## 水分補給のコツ

人は軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じないといわれています。のどの渇きを感じた時は、すでに水分不足になっているサインです。

『のどが渇いたな』と感じる前にこまめに水分を摂ることが大切です。一度にたくさん飲んでも尿として排泄されてしまうので、下の図のように自分で飲みやすいタイミングを見つけて水分を摂るよう心がけましょう。普段の水分補給は、水やお茶で十分です。



たくさん汗をかくと水分だけでなく、カリウムやナトリウムなどの電解質も失われます。そのような状態(脱水症)になった時には、市販の経口補水液がおすすめです。(4ページ目 熱中症対策飲料の紹介『経口補水液OS-1』参照)

経口補水液は、汗をたくさんかいた時や熱がある時、下痢をしている時、体がだるい時などに量を守って飲むようにしましょう。

経口補水液はナトリウム、カリウム、ブドウ糖が普通の飲料よりも多く含まれています。糖尿病や高血圧、腎臓病などの疾患がある方は、かかりつけ医師や薬剤師、栄養士に相談してから飲むようにしましょう。

### ●おすすめの水分補給のタイミング




1日に必要な水分のうち、4割ほどは飲み物からではなく、水分の多い食品から摂っています。例えば、ごはん100gには60gの水分が含まれています。おかゆや雑炊、やわらかく煮込んだ野菜のスープ、煮物や蒸し物など、調理法を変えるだけでも水分を増やすことができます。

しっかり食事を摂ることは、低栄養だけでなく脱水の予防にも大切です。



## おすすめ一品料理 オクラ納豆そば

＜1人分＞		
エネルギー	390kcal	
たんぱく質	18.5g	
塩分	1.9g	


材料	2人分
そば(ゆで)	2玉
オクラ	8本
卵黄	2個
納豆	2パック
A	
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁(鰹節・昆布)	150cc
かつお節	小袋1袋
刻みのり	適量

### 作り方

- ①そばをさっと熱湯に通してザルにあげ、流水で洗って氷水で冷やし、水気を切る。
- ②Aを火にかけ、沸騰したら火を止め、冷ましておく。
- ③オクラを茹で、5mmの小口切りにする。
- ④ボウルに納豆を入れてよく混ぜ、付属のたれと③を入れて混ぜる。
- ⑤器に①を入れて④をのせ、真ん中に卵黄をのせる。
- ⑥食べる直前に②をかけ、かつお節と刻みのりをふる。

オクラには、皮膚や粘膜を正常に整える働きや、腸内環境を整え胃の粘膜を保護して、消化吸収を助ける働きがあります。

## 豚肉の梅照り焼き

＜1人分＞		
エネルギー	217kcal	
たんぱく質	22.6g	
塩分	1.9g	

材料	2人分
豚肉(薄切り)	200g
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
梅干し	2粒
A	
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
レタス	2枚

### 作り方

- ①梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③豚肉に片栗粉をまぶし、ごま油を引いたフライパンで中火で焼く。
- ④肉が焼けたらいったん皿に移し、②を炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、肉を戻して①を入れてからめる。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、食べやすい大きさにちぎったレタスを添える。

梅干しや柑橘類に多く含まれるクエン酸には疲労回復効果や、ミネラルの吸収率を高める働きがあります。

# 薬剤師からのミニ情報



## ～夏バテと漢方薬～

夏バテの予防、治療には、胃腸の調子を整えたり、血行改善、滋養強壮作用のある生薬が配合された漢方薬がよく用いられます。

### 代表的な漢方薬

#### ●清暑益気湯(せいしよえつきとう)

暑さや高い湿度による食欲不振、倦怠感、軟便、下痢などで夏やせする方によく用いられる漢方薬です。主に夏に使われます。味は苦くてわずかに甘いのが特徴です。



#### ●補中益気湯(ほちゆうえつきとう)

胃腸の働きが低下し体力が著しく落ち、寝汗などのある方に用いられる漢方薬です。胃腸を丈夫にして、元気を出すようにします。食欲不振(食べる気がしない)を改善します。味はわずかに甘いのが特徴です。

#### ●六君子湯(りっくんしとう)

胃腸機能低下による食欲不振、手足の冷え等がある方に用いられる漢方薬です。胃腸の働きをよくして、水分の停滞を改善します。味は甘いのが特徴です。



#### ●五苓散(ごれいさん)

口が渴いて、汗はよく出るが尿量は少なく、下痢や吐き気等を伴う場合に用いられる漢方薬です。味はわずかに辛いのが特徴です。



上記はあくまでも一般的な使い方となります。治療、予防については医師、薬剤師と相談の上、服用するようにしてください。

## 漢方薬の飲み方 Q&A



漢方薬はなぜ食前や食間に飲むの？

漢方薬の食前または食間服用は、次のような効果を発揮するためと言われています。

- 胃酸の働きによって、生薬特有の成分による副作用を緩和
- 胃酸や腸内細菌の働きによって、薬効成分の吸収促進

しかし、食前または食間に飲むと胃が悪くなって困るという方や飲み忘れた場合は食後に服用しても差し支えありません。



お茶や牛乳、ジュースとなどで飲んでもいい？

お茶、牛乳、ジュースなどは薬の働き、吸収に影響を与えることがあります。薬と一緒に飲むことは避けましょう。



苦い漢方薬を飲むにはどうしたらいい？

オブラートに包んだり服薬ゼリーで飲むと服用しやすくなります。

## 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、JR広島病院等、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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

# ～暑い夏を乗り切る 熱中症対策飲料 の紹介です～

## 森永レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

電解質  
バランスに配慮  
食塩相当量  
0.26g/1袋



さわやかな  
塩レモン風味の  
ゼリー

ゼリータイプの商品で、持ち運びにも  
便利です。

＜栄養量：1袋 130g＞  
エネルギー 13kcal  
カリウム 102mg  
塩分 0.26g

シールド乳酸菌  
配合  
100億個/1袋

疲労回復  
に役立つ  
クエン酸配合

### シールド乳酸菌とは？

森永乳業が持つ数千の菌株から選び  
抜かれた特別な乳酸菌です。腸の免  
疫細胞に働きかけて、免疫力を高め  
てくれます。

【145円(税込)】

## 大塚製薬工場 経口補水液 OS-1

### 経口補水液とは？

水と塩分と糖分をバランスよく含み、カラダに吸収  
されやすいため、脱水症の改善に効果的です。

塩分 + 糖分 →



水分の吸収スピードがアップ！



500ml

【200円(税込)】



280ml

【140円(税込)】

### ＜こんな時にはOS-1を利用しましょう＞

- 汗をたくさんかいて、熱中症や脱水の症状がある時
- 感染性胃腸炎や風邪で、嘔吐、下痢などの症状が強い時
- 食事が充分とれず、脱水症の疑いがある時



### 普段の水分補給として使ってもいいの？

経口補水液は、脱水症の改善(治療)のための飲料です。普段の水分  
補給として利用するものではありません。特に糖尿病や高血圧、腎  
臓病などの疾患がある方は、かかりつけ医師や薬剤師、栄養士に相  
談してから飲むようにしましょう。

## ～すずらんイベント情報～

みなさまの健康をサポート!

**測定会・お薬と健康の相談会** を開催します!

どちらも  
**予約制**  
です

### 体組成測定会

日にち：7月16日(土)  
時 間：13:00～17:00  
場 所：すずらん薬局本店(広島市中区)  
ご予約・お問い合わせ：  
すずらん薬局本店栄養相談室  
TEL：082-247-1350



### 睡眠に関する座談会

#### 『寝苦しい夜をのりきるために』

日にち：7月21日(木)  
時 間：15:00～15:30  
場 所：すずらん薬局船越店(広島市安芸区)  
講 師：初級睡眠健康指導士  
國末 和美(船越店 薬剤師)  
ご予約・お問い合わせ：  
すずらん薬局船越店  
TEL：082-821-3030



実施後には、管理栄養士のワンポイントアドバイスや薬剤  
師へのお薬や健康の相談を受けることができます。  
ぜひ、皆様の健康管理にお役立てください。

感染対策のため、事前に**予約**を  
お願いします。

