

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.310

2022年8月号

夏の栄養補給

～疲れをためない体を作ろう～

暑さが厳しい季節となりました。暑いというだけで体力を消耗しやすく、疲労が溜まりやすいです。今月号では先月号に引き続き「夏バテ」を予防し、食事の面から疲れをためないようにするポイントを紹介していきます。



✓ 疲れの原因となる食習慣

①炭水化物のみの食事

食欲がないからとパンや麺等の炭水化物に偏った食事をしていませんか？糖質ばかりをたくさん食べると、急激に上昇した血糖値が急降下し、疲労やだるさを感じるようになります。糖質の摂り過ぎによる疲労は、糖質のエネルギーへの変換をサポートするビタミンB1を摂取することで防ぐことができます。ビタミンB1は豚肉や大豆、ナッツ類などに多く含まれています。



②たんぱく質の不足

なんとなくやる気がでない、という日はありませんか？もしかしたら、たんぱく質不足が原因かもしれません。たんぱく質は神経伝達物質(ドーパミンやセロトニン)の材料になるため、これらが不足すると脳の働きが悪くなり疲れや集中力の低下が起こりやすくなります。



③食事を抜く

暑さから食欲が低下し、1日2食になったり1回の食事が減ったりすると、1日に必要なエネルギーや栄養素を補給できず、疲労が回復しにくくなります。



～食欲をなくす落とし穴～

「食欲がない」、「食べたくない」という時は、胃の働きが低下しているサインでもあります。夏の暑さや冷房などの影響で自律神経が乱れると、体のさまざまなところで不調が起きやすくなり、交感神経が働き過ぎると血管が収縮して血流量が減り、胃の蠕動運動の低下や胃酸の分泌の減少が起こります。暑いときに食べやすいからと冷たい物ばかり食べると胃を冷やしてさらに働きを鈍くしてしまうという悪循環になってしまいます。冷たい物の食べ過ぎには注意しましょう。

✓ 疲れをためない15つの習慣

1日3食バランスよく



栄養の偏りなく摂ることが大切です。消化・吸収の際に胃腸に負担をかけないようによく噛んで食べましょう。

たんぱく質をしっかり摂る



肉類や魚類、卵、大豆製品、乳製品などを積極的に摂ると、疲労回復につながります。

十分な睡眠



睡眠は脳や体を休める効果があります。適切な睡眠時間には個人差がありますが、7時間を目安にしましょう。

湯船につかる



温かい湯につかることで血流が良くなったり、筋肉の緊張が和らぐため、リラックス効果があります。

軽い運動



疲れをためにくい体にするために軽い運動を取り入れましょう。体を動かすことで血流も良くなります。

その日の疲れをその日のうちにリセットすることを心がけましょう☆



夏バテ予防のための食生活のポイント

夏野菜を積極的に摂りましょう！

トマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ビタミンAやCは抗酸化作用があり紫外線や暑さのストレスで発生した活性酸素のダメージを緩和する働きがあります。また、汗をかくと失いやすいカリウムなどのミネラルの補給にぴったりです。

トマト



- ・リコピン
- ・βカロテン

ゴーヤ



- ・カリウム
- ・ビタミンC

パプリカ



- ・ビタミンC
- ・βカロテン

夏野菜は彩りが良く食欲もアップ！

香辛料や香味野菜、酸味を利用して食欲アップ！

カレー粉・こしょうなどの香辛料、にんにく・わさび・ねぎ・大葉・みょうが・しょうがなどの香味野菜をうまく活用することで、食欲の増進を促しましょう。レモンなどの柑橘類や酢も食欲増進に役立ちます。



不足しがちな「たんぱく質」を補いましょう！

たんぱく質の適量は？

「日本人の食事摂取基準(2022年版)」におけるたんぱく質の推奨量は1日当たり、
男性：65g(18～64歳)・60g(65歳以上) **女性：50g(18歳以上)** です。

1日に何をどのくらい食べると良い？肉や魚のたんぱく質含有量を知りましょう

肉類(100g) たんぱく質19.1g	魚(1切れ75g) たんぱく質14.3g	卵(1個50g) たんぱく質6.2g	大豆製品(豆腐1/3丁) たんぱく質6.0g	乳製品(牛乳1杯) たんぱく質6.6g
----------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------



これらを全て食べると、たんぱく質量の合計は **約52g** となります。
 ご飯や野菜などから摂取できるたんぱく質は1日で約15g。肉や魚からのたんぱく質量と合計して約67gとなります。

おすすめ一品料理

トマトとみょうがの冷奴

<1人分> エネルギー 120kcal たんぱく質 8.2g βカロテン 1.3μg 塩分 0.4g	
--	--

材料	2人分
絹ごし豆腐	300g
ミニトマト	6個
みょうが	1本
大葉	2枚
W熟成 黒にんにく★	2粒
A からだ想い	
だしわりしょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ①ミニトマトは1/4に切る。みょうがは縦半分
に切ってから薄切り、大葉は千切りにする。
- ②黒にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ③①と②をAで和え、豆腐の上のにせる。

<トマトとみょうがの冷奴>

だしの旨味と、薬味の風味で、食欲がないときでも、さっぱり美味しく食べられます。トマトはリコピン、βカロテンなど、夏バテ予防に効果的な栄養素がたくさん入っています。

<レンジで簡単ミルフィーユ蒸し>

火を使わないので、夏の暑い日でも楽に涼しく料理できます。食欲をそそる甘辛ダレで、肉も野菜もしっかり摂ることができます。

レンジで簡単ミルフィーユ蒸し

<1人分> エネルギー 216kcal たんぱく質 13.4g カリウム 449mg 塩分 1.6g	
--	--

材料	2人分
豚ロース肉(薄切り)	120g
なす	1/2本
ズッキーニ	1/2本
養命酒製造の黒酢★	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2

作り方

- ①豚肉は5cm幅に切る。なすは皮をピーラーで縞模様にむき、5mm幅の輪切りにして水にさらす。ズッキーニも皮を縞模様にむき、5mm幅に切る。
- ②耐熱皿に外側から、ズッキーニ、なす、豚肉の順に少しずつ重ねながら円を描くように並べる。
- ③ふんわりとラップをし、600Wのレンジで4～5分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱時間を調節する。)
- ④混ぜ合わせたAをかける。

★：裏表紙におすすめ商品として紹介しています。



～夏に気をつけたい感染症(水虫)～

夏に気をつけたい感染症の中には、水虫もあります。湿度が高く、蒸し暑い季節には水虫になる人が多いです。水虫は手足を含む体のあちこちでできますが、特に夏場、多くの人を悩ませているのは足の水虫です。

✔ 水虫について

水虫は、日本人の5人に1人が悩まされていると言われる、身近な病気です。その原因は、カビ(真菌[しんきん])の一種である「白癬菌(はくせんきん)」の感染です。白癬菌は、床やスリッパなど様々なところに存在していますが、付着したからといって、必ず感染するというものではありません。感染が成立するのは、洗い流されずに残った菌が、皮膚の傷ついた角質から入り込み、なおかつ繁殖しやすい環境にあった場合です。白癬菌が角質を食べ、その結果出てきた成分に反応して、炎症や水泡ができて、かゆみが起こります。


✔ 足に感染する「足白癬」の症状

夏に感染が多い水虫は、足に白癬菌が感染する「足白癬(あしはくせん)」です。足の指の間が白くなり、進行すると皮膚がふやけてむけたり、かゆみが出たりします。また、足の裏に小さな水疱ができて、かゆみが出たり、皮膚が硬くガサガサになり、痛みが出ることもあります。



✔ 水虫の予防法

予防のポイントは、角質の中に入る前に白癬菌を除去することです。付着してからおよそ12～48時間で角質内に侵入するため、それまでに対処する必要があります。また、白癬菌は高温多湿の環境で増殖するため、足を蒸らさないようにすることが重要な予防法です。

菌を落とす	増殖させない
<ul style="list-style-type: none">足の指の間までよく洗う乾いたタオルで拭く 	<ul style="list-style-type: none">足によく汗をかく人や汗をかいて蒸れた場合は、日中でも靴下を履き替える除湿効果のある中敷きを使用する通気性の良い靴を履く

✔ 水虫の治療

水虫(足白癬)の治療では、「抗真菌薬」の塗り薬を塗るのが基本です。足の指だけではなく、足の指の間、足の裏やかかとまで、症状が現れていない部分もしっかり焦らず根気よく塗りましょう。症状がなくなっても白癬菌が残っている可能性があるため、自己判断で薬を中止せず、主治医とよく相談しましょう。



参考：望月隆、「今すぐ始める！水虫対処法」『きょうの健康』,NHK出版,2020年5月号

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。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～猛暑を乗り切る！夏バテ防止商品～



＼＼においが少なく、フルーティーで食べやすい／／
パラクロレラW熟成 黒にんにく



1日1～2粒で元気を補給！



200g入り

【2,200円(税込)】



50g入り

【600円(税込)】

にんにくを栄養豊富な天然藻パラクロレラを使用して熟成させることで、生のにんにくに比べて、S-アリルシス테인、ポリフェノールなどの栄養が格段にUP！
 他にも、アリシンやアミノ酸といった疲労回復成分も豊富に含んでいます！

黒にんにくのおいしい
アレンジレシピをご紹介します



＼＼程よい甘味と酸味で美味しく続けられる／／

養命酒製造の黒酢

調剤薬局限定販売

国産クロモジエキスやマンゴスチンエキスなどを加え、長野県産のリンゴ果汁で美味しく仕上げた黒酢です。
 飲むお酢に含まれがちな「果糖ブドウ糖液」不使用で、難消化性デキストリンも含まれており、25mlで4.5gの食物繊維を補給できます。

1日25mlを目安に、原液のまま、またはお好みで水や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にも使えます。



1本 360ml

【1,598円(税込)】

黒酢に含まれるクエン酸は、炭水化物を効率よくエネルギーに変え、新陳代謝を高めるので、夏バテ防止に役立ちます！



すずらん栄養士お勧めの飲み方

★さっぱりりんご黒酢★

- ・リンゴジュース 150ml
- ・養命酒製造の黒酢 25ml

暑い日、疲れた日の水分補給にぴったりです♪

皆様の健康をサポート！

測定会・お薬健康相談 を開催します！

『骨密度測定会』

骨の健康や骨粗鬆症が気になる方にお勧め！

日にち：8月27日(土)

時間：15：00～17：00

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

☎ 082-247-1350

※事前予約をお願いします。



『心電図測定を兼ねた血圧測定会』

＼最新式／ 簡易的に心電図を測定できる血圧計を導入しました！

日にち：8月26日(金)

時間：9：30～17：00

場所：すずらん薬局船越店(広島市安芸区)

＜ご予約・お問い合わせ＞

すずらん薬局船越店

☎ 082-821-3030

※予約優先ですが、当日受付も可能です。

測定後には、薬剤師へのお薬や健康の相談や管理栄養士のアドバイス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。

どちらも事前に**予約**をお願いします

