

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.248

平成29年6月号

夏バテ

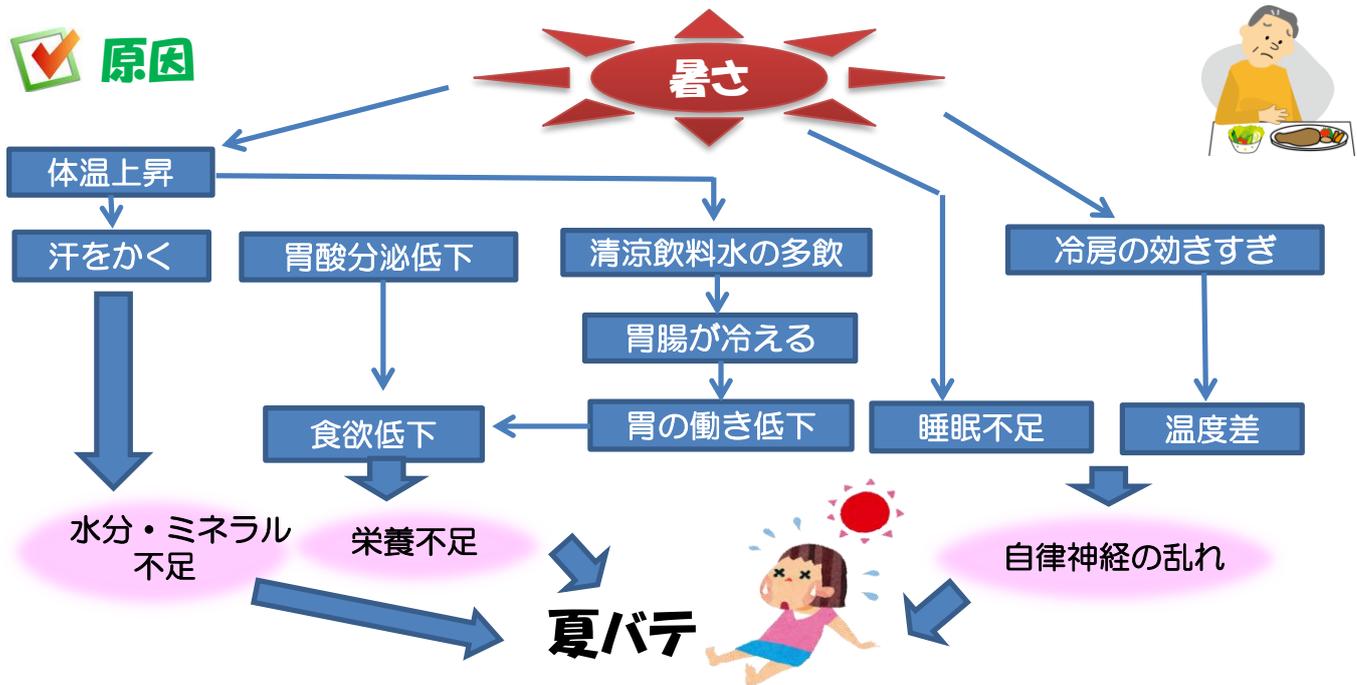
～夏バテしていませんか?～



夏バテとは

今からの季節、夏になると体がだるくなったり、疲れが溜まりやすくなります。そうすると食欲の低下、睡眠不足になり、いわゆる「夏バテ」を招いてしまいます。人は高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、体に負担がかかります。この状態が長引くと、体に溜まった熱を外に出すことができなくなり夏バテの症状がでてきます。夏バテを予防するためにどのような食事、生活をしたらよいかをご紹介します。

原因



生活のポイント

★のどが渇く前にこまめに水分補給をし、しっかり睡眠をとりましょう。

カフェインを含む飲み物は利尿作用があるので、カフェインを含まない水が麦茶がおすすめです。また、スポーツドリンクやジュースは糖分を多く含むので注意が必要です。冷たい飲み物ばかり飲むと、胃が冷えて夏バテしやすくなるため、温かい飲み物も飲むようにしましょう。また、睡眠不足になると、疲れがとれず体力が落ちて夏バテしやすくなるため、しっかり眠れるような環境をつくるのが大切です。人によって部屋の快適な温度は違いますが、環境省が推奨する夏の室内温度は28度といわれています。エアコンはつけっぱなしで寝るのではなく、寝る1時間前にエアコンをかけて冷やしておき、タイマーをかけるか切って寝ましょう。

夏バテ予防の食事のポイント

★ビタミンB₁をとりましょう。

ビタミンB₁は水に溶けやすいため、汗や尿から排出されます。夏場は他の季節と比べると汗が2~3倍多く排出されることや、アイスクリームなどの甘いものをとるとそれをエネルギーに変えるためにビタミンB₁が消費され、不足しがちになります。ビタミンB₁が不足すると疲労感や脱力感を生じ、胃腸の消化・吸収機能が低下し、食欲が低下してしまいます。意識してビタミンB₁をとるようにしましょう。

●**ビタミンB₁を効率よくとるために●**

ビタミンB₁は一定以上とると体の外に排出する性質がありますが、アリシンと一緒にとることによって吸収率がよくなります。ビタミンB₁とアリシンを一緒にとるようにしましょう。

ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉(もも、ヒレ)、うなぎ、玄米、大豆、モロヘイヤ など



アリシンを多く含む食品

にんにく、玉ねぎ、にら、ねぎ など



★**クエン酸をとりましょう。**

ビタミンB₁が不足すると、疲労物質である乳酸がつくられます。乳酸を体の外に排出してくれるのがクエン酸です。

クエン酸を多く含む食品

レモン、オレンジ、酢、梅干し、グレープフルーツ など



★**ビタミンCをとりましょう。**

夏場は暑さでストレスが溜まりやすくなります。ストレスが溜まると胃腸の働きを弱めたり、自律神経の不調につながり、夏バテが起こりやすくなります。ビタミンCはストレスを和らげるホルモンをつくる手助けをする働きがあります。

ビタミンCを多く含む食品

ゴーヤ、モロヘイヤ、かぼちゃ、パプリカ など



👍 **おすすめ一品料理**

豚ひき肉ときゅうりのドライカレー

<1人分>		
エネルギー	574kcal	
たんぱく質	20.9g	
ビタミンB ₁	0.57mg	
塩分	1.3g	

材料	2人分
ごはん(カレー皿2杯分)	400g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1本
赤パプリカ	1/2個
にんにく(みじん切り)	1かけ
しょうが(みじん切り)	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
カレー粉	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎと赤パプリカは粗いみじん切りにする。きゅうりは0.5cm幅の輪切りにし、塩もみ(分量外)をし、水気をしぼる。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りがでてきたら豚ひき肉、①の玉ねぎを炒め、塩、こしょうをふる。肉の色が変わったらカレー粉、濃口しょうゆを入れ炒める。
- ③②に①のきゅうりと赤パプリカを入れ、軽く炒める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

ビタミンB₁を多く含む豚肉と、ビタミンCを多く含むパプリカを使った1品です。にんにく、しょうが、カレー粉には食欲を増進させる効果があります。

モロヘイヤと長いもの梅和え

<1人分>		
エネルギー	47kcal	
たんぱく質	2.2g	
ビタミンC	5mg	
塩分	1.0g	

材料	2人分
モロヘイヤ	1束
長いも	5cm
梅干し	1個
青しそ	1枚
A { 濃口しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1
白すりごま	小さじ1

作り方

- ①モロヘイヤは葉の部分の部分を塩ゆで(分量外)し、水にさらす。水気をしぼってみじん切りにする。
- ②長いもは皮をむいて1cmの輪切りにし、5分程度酢水(分量外)につけ、水気をきる。ビニール袋に入れ、すりこぎ等で軽くたたく。
- ③梅干しは種をとり細かく刻む。青しそは千切りにする。
- ④ボウルに①、②、③とAを入れてよく和えて器に盛る。

ビタミンCを多く含むモロヘイヤを使っています。モロヘイヤや長いもに含まれる粘り成分は、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を助けるため、疲労を回復させる効果があります。オクラを入れてもおいしくいただけます。

～すずらんイベント情報～

5月12日(金)にGMアミーゴにてバランス食について講義をしてきました!

今回は前回までの復習を兼ねて料理カードを使って献立を立て、実際に栄養価の計算を行いました。普段食べている食事に含まれるエネルギー量や塩分などを知り、実生活でも役立てていただくよい機会になりました。



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



『男の料理教室』～中華編～ 参加者大募集!!

今回のテーマは「手作りチャーシューに挑戦!」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込み下さい。

- ★日時：平成29年6月17日(土)
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：おおむね60歳以上の男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：6月10日(土)
※お申し込みいただいた方には6月12日(月)
に電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350



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。

《お問い合わせ》
すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中!!

「脳の病気(脳梗塞や認知症)」をテーマに教室を開催しています。途中参加も大歓迎です★

☆第5回(6月8日)

『運動と脳トレで脳を活性化!』
脳に良い簡単な運動と脳トレを紹介し、脳年齢も測定します。動きやすい服装でお越し下さい。

☆第6回(6月22日)

『これまでのおさらい(体組成測定)』
これまでの内容を復習します。体組成も測定しますので脱ぎやすい靴下でお越し下さい。

*両日とも 時間：10:30～11:30
参加費：無料

今月のスタッフからひとこと

梅雨の時期は、毎日じめじめして気分も沈んでしまいますよね。そんなときはリリーベルに足を運んでみてください。美味しい飲み物と快適な場所がありますよ♪
お一人でも、お友達と一緒にでも大丈夫です。お待ちしております☆

スタッフ：迫

今月のカフェは 8日・22日です。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～ピロリ菌～



✔ ピロリ菌とは

胃の粘膜に住み着く細菌です。胃の中は強い酸性のため普通の菌は生息できませんが、ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素を出して胃酸を中和して生き延びることができます。また、ピロリ菌は不衛生な水や食べ物にも存在しており、胃の中の酸性が弱い幼児期に感染しやすいと言われています。母から子へなど家庭内での感染が起こりやすいため、ピロリ菌に感染している大人から小さい子への食べ物の口移しなどには注意が必要です。

✔ ピロリ菌がいるとどうなるの？

ピロリ菌が胃の粘膜を傷つけるため、「慢性胃炎」「胃・十二指腸潰瘍」「胃がん」などの病気のリスクを高めると言われています。

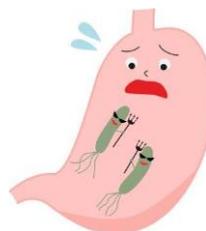
✔ 除菌するには？

病院を受診し、ピロリ菌除菌療法の対象となる病気かどうかを確かめます。

《除菌対象となる病気》

- ・胃・十二指腸潰瘍
- ・胃MALTリンパ腫
- ・特発性血小板減少性紫斑病
- ・早期胃がんに対する内視鏡的治療後の胃
- ・内視鏡検査で胃炎と診断された

※上記の場合は保険治療でピロリ菌の除菌を行えますが、気になる方は自費でも検査を受ける事ができます。



✔ 除菌の薬について



胃酸を抑える薬と2種類の抗生剤と一緒に飲みます。1日2回、7日間服用する治療法です。確実にピロリ菌を除去するために指示された薬は必ず飲むことが大切です。自分の判断で薬を飲むのを中止したり、薬を飲み忘れてしまうと除菌がうまくいかず、治療薬に耐性のあるピロリ菌が現れることがあります。

すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから除菌できたかどうかの検査を必ず受けましょう。

抗生剤に副作用の経験がある方や、薬を飲んでアレルギー症状を起こしたことがある方は医師、または薬剤師にご相談ください。

※ピロリ菌除菌について気になる方や詳しく知りたい方は、かかりつけの病院やお近くの病院にご相談ください。

★次回のテーマは、口内炎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