

たんぽぽ通信

2016
August



Vol.83 2016年8月10日発行 たんぽぽ薬局 志木店

暑い夏を乗り切ろう！

いよいよ夏本番です！今月は暑い夏を元気に乗り切るための秘訣をお話します。

★夏を乗り切るための食事

暑い夏は、冷たいものの摂り過ぎなどで、食欲がなくなり、簡単な食事で済ませがちになります。しかし、食事の偏りは、ビタミンやミネラル不足を招き、夏バテの原因となります。食欲がなくても、1日3食はしっかり摂りましょう。なるべく胃に負担がかからない消化の良い物をバランスよく摂取する事が夏バテの防止に繋がります。量は少なくとも良いので、疲労回復に有効なビタミンやミネラル、良質のたんぱく質を含んだ色々な種類の食品をとるように心がけましょう。

🍅 ビタミンやミネラルが豊富な食材

豚肉、鶏肉、うなぎ、豆類、鮭、ナッツ、レバー、ニンニク、雑穀米、卵
トマト、スイカ、きゅうり、ゴーヤ、ブロッコリー、ピーマン、海藻

🍅 たんぱく質が豊富な食材

肉類（牛もも・豚ロース・鶏もも）、魚介類（あじ・鮭・えび）
豆腐、納豆、米、卵、チーズ、牛乳

🍅 疲労回復・食欲アップの食材

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し、生姜、わさび、シソ、みょうが
ねぎ、ニラなどの香味野菜、唐辛子・こしょう・カレー粉などの香辛料

★夏を乗り切るための注意点

1. 暑い日は無理な外出を控えましょう。
早朝、夕方の涼しくなった時間をうまく活用しましょう。
2. 水分・塩分を適切にとって休憩しましょう。室内では30分に1口、屋外では30分に1杯、水分を補給しましょう。喉が渇かなくてもこまめに飲むように心がけましょう。
特に暑い日や、激しく運動したときは、経口補水液が効果的です。



経口補水液は簡単にご自宅で作れます。

経口補水液の作り方：水 1ℓ
塩 3g
砂糖 20g～40g
レモン汁など

※体内の水分量は、赤ちゃんが70%以上もあるのに比べ、高齢者は50%に低下しています。そのため高齢者は、ちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態になりますので、特に注意が必要です。

＜脱水の簡単なチェック方法＞

1. 高熱や微熱が続くときは脱水を疑いましょう。
 2. 爪の先を軽く押した後、すぐ（2秒以内）に赤みが戻らない時は、水分不足です。
 3. 脱水になるとわきの下が乾いてきます。
3. 汗の吸収や通気性の良い服を着ましょう。外出時は帽子や日傘を活用しましょう。
帽子のかぶりっぱなしもよくありません。
時々外して、風を通してあげましょう。
 4. 寝不足・下痢・風邪の時には熱中症になり易いので、普段以上に体調管理をしっかりし、休息をとりましょう。
 5. アルコール、カフェインを含む飲み物をたくさん飲むと利尿作用によって熱中症になりやすくなるので、注意が必要です。



以上の5つに注意して暑い夏を乗り切りましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

