



♡夏の心筋梗塞にご用心!!♡

心筋梗塞と聞くと、皆さん冬に起きるイメージがありませんか? 実は連日暑い日が続く夏も注意が必要なんです。大量の汗をかき、体が脱水症状になると、血液が濃縮されて血栓ができやすい状態になってしまいます。

《心筋梗塞の主な症状》

- 胸の中央部を中心に焼けつような強い胸の痛み
- 肩や背中、首などにも痛みが出ることもある
- これらの痛みが安静にいても30分以上続く
- 嘔吐や呼吸困難、失神を伴うこともある
- 前兆として狭心症の症状が出る人もいる

皮膚が冷たく、大量の冷や汗が出ている、顔色が真青になっている場合は危険な状態です。すぐに救急車を呼んでください!!

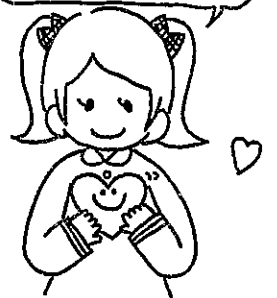
心筋梗塞の主な原因は動脈硬化です。心筋梗塞を予防する生活習慣のポイントは…

- 塩分、糖分、脂肪分、アルコールは控えめに
- バランスの良い食事をとる
- ウォーキング程度の適度な運動をする
- ストレスを上手に解消する
- たばこを吸わない

さらに夏は、こまめに水分補給をおこない、就寝前・起床時・夜間トイレに行った後・入浴の前後にはコップ一杯の水分を必ずとるようにしましょう。

8月10日はハートの日♡

8月10日は「健康ハートの日」。“こころとからだの休日になるように”と願って制定された日です。ぜひご家庭で生活習慣や食生活について振り返ってみてくださいね。



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

今回のテーマはにんにく。にんにくと言えばあの強烈な匂い、ですね。あの匂いの正体は「アリシン」という成分で、にんにくを切ったりすりおろしたりすることでできる身体によい物質です。アリシンはビタミンB1と吸収を高める関係にあり、相乗効果によって疲れにくい体づくりをサポートします。アリシンは脂溶性なので、ビタミンB1豊富で脂肪が多い豚肉との相性がばっちりです。にんにくと豚肉と一緒に食べて効率的にアリシンを摂取しましょう。にんにくの有効成分はアリシンだけではなくありません。スコルジニン、アホエン、ジアリルジスルフィド、S-アリルシステインなど、調理方法によって様々な健康成分が増えます。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。これらによって殺菌作用、抗酸化作用、免疫カ向上、がん予防、血行促進、血栓予防、コレステロール低下、血圧低下、代謝促進、健胃・整腸作用、神経安定、ストレス緩和、鎮痛効果など多種多様なにんにくパワーが期待できます。

ただし、にんにくを食べ過ぎてしまうと、胃腸を荒らしたり貧血や腸内細菌の乱れにつながる可能性があります。

にんにくパワー!!

とくに生のにんにくは胃腸への刺激が強いので1日1片までにしましょう。

一年中手に入るにんにくですが、旬は6月~8月で、今は収穫したばかりの国産のにんにくが手に入る時期です。健康サポートのにんにくを取り入れてみてはいかがでしょうか? 次回はアレルギー予防の記事を予定しています。お楽しみに♪



夏といえば打ち上げ花火ですが、

今年はどこも花火大会は中止で、なんだかさみしいですね…

今年も手持ち花火で、お家での花火大会を楽しもうかな~

来月号もお楽しみに♡



☀️日焼けにも予防のためにもビタミンC!!☀️

8月になり夏本番です!!
 思いっきり夏を楽しみたいけど、気になるのは紫外線!
 夏は紫外線量が非常に多く、どんなに日焼け止めを
 こまめに塗っていても完全に防ぐことが難しいです。
 紫外線のダメージを放っておくと、シミやくすみ、
 さらにはしわに繋がってしまいます。



日焼けの予防にも日焼け後のケアにもおすすめの「ビタミンC」について紹介します。

😊 どうしてビタミンCがお肌に良いの? 😊

ビタミンCは美肌効果のある栄養素として有名です。
 紫外線を浴びると身体の中や肌に活性酸素が増えてしまい、
 これがシミやソバカスの原因となります。
 ビタミンCには活性酸素を除去する抗酸化成分が豊富に
 含まれていてシミやソバカスなどの色素沈着を防ぐはたらきが
 あります。他にも、コラーゲンの生成を助けて肌にハリを
 与えたり、ストレス解消や風邪の予防など様々なはたらき
 があります。

そばかす...



😊 ビタミンCの正しい摂り方 😊

ビタミンCはたくさん摂ればよいというものではないのです。
 水溶性であるビタミンCはたくさん摂取しても身体の中に
 ためておくことは出来ず排出されてしまいます。
 体内にストックしておくことは出来ないのので一度にたくさん
 摂るのではなくこまめに摂るようにしましょう。
 またフルーツなどをそのまま食べてももちろん効果はありますが、
 ジュースにして飲むと更に効果がアップします。
 ビタミンCは硬い細胞壁の中に存在しているので、ジュースで
 かくはんすることでその細胞壁が壊れ、体内への吸収率が
 高まるのです。

ビタミンC
たっぷり!



! ビタミンCを摂るタイミングと注意点 !

美肌のために朝からフルーツを食べたりして
 朝からビタミンCを摂る...というイメージが
 あります。ただフルーツによっては、摂る
 時間帯に注意が必要なものもあるんです。
 ビタミンCを含むフルーツには「ソラレン」
 という成分を一緒に含んでいるものも多く
 あります。このソラレン、紫外線を浴びると
 シミができてやすくなるという性質があるので、
 外出する前にはあまり摂らない方がいいと
 言われています。
 ソラレンを含むフルーツや野菜には、
 レモン、オレンジ、グレープフルーツ、キュウリなど。
 朝食時に食べても安心なソラレンを含まない
 フルーツや野菜はイチゴ、バナナ、リンゴ、
 ニンジン、トマト、レタスなど。

ビタミンCには紫外線を浴びた肌を修復する
 はたらきもあるので、ソラレンを含むフルーツ
 や野菜は、夜に食べるのがオススメです!!

“🍓 🍓” “🍌” “🍏” “🍌” “🍌”

🍌 おすすめ商品の紹介 🍌

☆ ビタミンC「タケダ」 ☆

- ビタミンCはアスコルビン酸ともいい、皮膚や粘膜などに必要なビタミンです。ビタミンC「タケダ」は、アスコルビン酸とアスコルビン酸カルシウムの2種類のビタミンを配合しています。
- 服用しやすい小型錠です。
- 成人1日最大用量6錠中に、ビタミンC 2000mg、カルシウム 85mg
- 7歳から服用いただけます。



ナトリウムを
含まない
黄色の
小型錠!

