

暑さも日に日に
 増してきて、本格的な
 夏もすぐそこまで来ている
 ようですね。暑くなると
 動くことも嫌になってきますが
 水分補給をしっかりと、
 これからの暑い夏を
 のりきっていきましょう！
 えいえいおー!!

食生活アドバイザー Tさんによる食生活講座

今の時期、自宅でトマトを育てているご家庭も多いのではないのでしょうか？トマトといえばリコピン！あの真っ赤な色の正体がリコピンです。とてもかわいらしい名前をつけられていますが、リコピンには強力な抗酸化作用があり、その強さはβカロテンやビタミンE以上だといわれています。その抗酸化力によって、生活習慣病や動脈硬化の予防、血流改善、肌の健康維持、がんや老化を予防する働きなどが期待できます。

リコピンの吸収を高めるためには、トマトをすりつぶしてペースト状にする、加熱するといったひと手間を加えましょう。お手軽なトマトジュースや缶詰で代用するのもいいですね。（商品によっては糖質や塩分量が多いものもあるので注意しましょう）

また、トマトをオリーブオイルと一緒に食べたり、油で炒めたりするとリコピンの吸収が良くなります。



リコピンは皮の部分に多く、皮ごと食べるというのもポイントです。もし十分に熟していないトマトの場合は、常温で置いておくことでリコピンを増やすことができます。注目の健康成分リコピンを、効率よくおいしく摂りましょう！

次回は、5つの基本味の1つ「うま味」を紹介します。実は、うま味について知ることが皆さんの健康にも役立ちます！

熱中症予防とコロナ対策を両立しましょう

夏季に入り気温の高い日が続いていますね。熱中症による救急搬送は夏本番の8月よりも梅雨明け直後に多くなります。身体が暑さに順応するには1週間程度かかるため、この時期は特に注意が必要です。短時間でも体を動かしたり、入浴の際は湯船につかって発汗するなど、暑さに慣れる準備をしましょう。そしてこの夏も新型コロナウイルス対策でマスクが手放せません。今回は暑い日のマスク着用と熱中症について注意点をまとめました。

※身体的距離を保ってマスクを外す屋外で人と2m以上離れている等、十分な距離がとれている時はマスクを外しましょう。

※のどが渴いていなくても水分補給マスクをしていると喉の渴きを感じにくく、またマスクをはずして飲む煩わしさから、水分を摂る回数が減ってしまいます。タイミングを決めてこまめな水分補給を心がけましょう。たくさん汗をかいた場合は、塩分と糖分を含んだ経口補水液がお勧めです。

※特に高齢者は要注意。高齢になると体温の上昇や喉の渴きに気がつくにくく、体の中に熱がこもってしまいます。熱中症による死者の8割が65歳以上の高齢者というデータもあります。自宅などの室内でも熱中症は起こるので、エアコンの適切な使用や換気に努めましょう。室温は28度、湿度は70%以下を目安にしてください。

8月の個別相談会

『睡眠と健康について』

相談会は完全予約制となります。

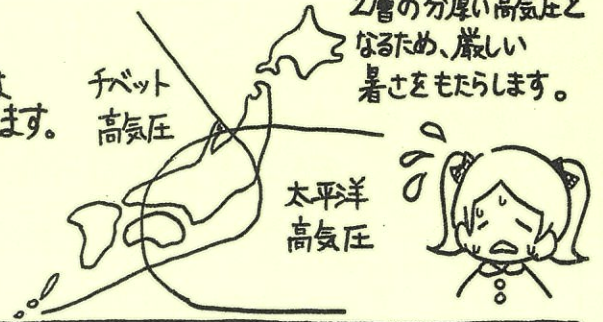
詳細は薬局までお気軽に
お問い合わせ下さい。



☀ 2021年の夏も暑いです ☀

2021年の夏(7月~9月)の気温は、広範囲で平年よりやや高く、全国的に暑い夏になりそうです。暑さのピークは7月下旬と8月下旬の2回あり、猛暑日が続くおそれがあります。猛暑日ときりはなせない病気が「熱中症」です。2018年には95,137人が熱中症により救急搬送されています。救急搬送数のおよそ半分以上が65歳以上の方だったそうです。今回は熱中症対策にオススメの飲料をご紹介します!

今年はガガル高気圧!
2層の分厚い高気圧と
なるため、厳しい
暑さをもたらします。



Q. なぜ高齢者は、熱中症になりやすいの?

- ➔ ① 水分を蓄わえるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなっています。小児では水分量が70~80%あるところ、成人60%、高齢者50%と減っていきます。
- ② 加齢により腎臓の機能が低下し、老廃物を出すためたくさんの水分が必要となります。
- ③ 体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなるため、水分が必要でも気付きにくくなります。

☺ 水分は毎日、出たり入ったりをくり返しています ☺

IN		☺	OUT	
食べ物の水分	1,000ml		尿・便	1,500ml
飲料水	1,200ml		不感蒸泄	900ml
代謝水	300ml		汗	100ml
2,500ml			2,500ml	

代謝水とは摂取した食べ物が体内で分解される時に発生する水。

不感蒸泄(ふかんじょうせつ)とは皮膚や呼吸における水分蒸発のこと。

☺ 経口補水液は使い分けましょう! 体重の減り具合で脱水チェック! ☺

※いつもの体重※



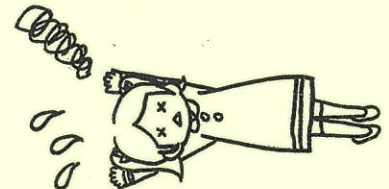
水やお茶、スポーツドリンクがおすすめ!!

※いつもの体重から△1~2%※
(水分不足が進みつつある状態)



Na低めの経口補水液が◎
→ アクアソリタがおすすめ!!

※いつもの体重から△3%以上※
(水分不足がかなり進んだ状態)



Na高めの経口補水液が◎
→ OS-1がおすすめ!!

☆ OS-1 (オーエスワン) ☆

経口補水液といえばOS-1。軽度から中程度の脱水症における水、電解質の補給、維持におすすめ! 下痢、嘔吐、過度の発汗、脱水を伴う熱中症に。

<500ml ペットボトルの良い所>



※わかりやすいキャップデザイン!

※にぎりやすいくびれ 握力の弱い方もあけやすいデザイン!

☆ アクアソリタ ☆

飲んでみるとおいさにビックリ!
甘みのあるりんご味。
糖分ひかえめて100ml 7kcalと低カロリー。



お風呂上がりや
お目覚め時の
水分補給にも
おすすめ!!

※生後3か月からお飲みいただけます。

※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。