

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行：株式会社サン調剤薬局 発行人：西川誠
住所：守山市 吉身2-6-23
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~19:30	○	○		○	○	

いよいよ夏本番です。体調管理に気を付けましょう！

ダイエット 食欲増進ホルモン“グレリン”

「夜更かしすると、無性にスナック菓子が食べたくなる」そんな経験をしたことはありませんか？ これは食欲をコントロールするホルモンが関わっています。その中でも“グレリン”は脳に「エネルギーが必要だ」と信号を送り食欲を増進させる働きがあります。お腹が空いた時のほか、寝不足の時もその分泌量が増えることが分かっています。夜更かしすると高カロリーなモノを食べたくなってしまうことはごく自然な流れなのです。食事内容に気を付けて、運動に取り組んでいるにも関わらず、ダイエットの成果が思うように現れない方、睡眠習慣はいかがでしょうか？規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

【グレリンの分泌量を抑えるコツ】

- 十分な睡眠をとる
- よく噛んで食べる
⇒ ひと口あたり30回を目安に
- 栄養バランスを整える
⇒ タンパク質・食物繊維を積極的に摂ると空腹が満たされます



熱中症対策 家庭で出来ることは？

「いつでも、どこでも、誰でも」条件が揃ってしまうと熱中症にかかるリスクがあります。熱中症の正しい予防と対策を知り、暑い夏を乗り越えましょう。

【熱中症対策のポイント】

- こまめに水分補給をする
⇒ 喉が渴いたと感じる前に補給しましょう。
(カフェイン含有飲料は利尿作用があるので注意)
スポーツ飲料や経口補水液で
塩分(ナトリウム)も補給するとなお良いです。
- 温度と湿度を確認する
⇒ 室温28℃以上・湿度70%以上になると
熱中症のリスクが高まることが知られています。
- 十分な睡眠をとる
⇒ 睡眠不足は熱中症リスクを高めます。
また寝汗でコップ1杯分の水分が失われるため、朝起きたら必ず水分補給をしましょう。

スイカで 夏を元気に

夏の代表的な果物であるスイカ。全体の約90%が水分でみずみずしい甘さが魅力的ですが、体にうれしい栄養素も多く含まれています。汗で失われやすい水分やミネラルを補うのにピッタリです。

【スイカに含まれる主な栄養素】

- シトルリン：血管を広げることで、
身体の外に熱を逃がす働きがある
- カリウム：体内の余分な塩分を出す働きで、
むくみの予防に役立つ
- β-カロテン：体内でビタミンAに変換され、
目の疲労回復や免疫機能の向上に役立つ
- リコピン：強い抗酸化作用があり、
肌が受ける紫外線のダメージを軽減する

スイカを美味しく食べるためのポイントは、冷やし過ぎないことです。食べる2~3時間前に軽く冷やすと、甘みをより感じやすくなります。



物価高な今、栄養不良に注意！

近頃の物価高の影響により、購入する食材数を減らして食費を節約するなど購買行動に変化が起きていると思われます。しかしその結果、低栄養状態となり病気を招いては本末転倒です。では一体どうすればよいのでしょうか。良好な栄養状態を保つためには、さまざまな食材を食べることが大切です。そこで「さあにぎやか(に)いただく」というバランスよく栄養を摂るための合言葉を紹介します。

さ	かな		い	も	
あ	ぶら		た	まご	
に	く		だ	いず	
ぎ	ゅうにゅう		く	だもの	
や	さい		以上の食材から		
か	いそう		できれば7種類、最低でも4種類を 1日の食事に取り入れましょう。		