



脱!!夏バテ




いよいよ夏がやってきましたね。毎年暑くなってくると食欲がなくなる方を多くお見かけします。

また、そうめんなど軽めのもので済ませてしまうことも多いのでは？

糖質だけの食事はビタミンやミネラルなどの栄養素が不足し、結果夏バテしやすい状態になってしまいます。

麺やご飯などの主食に、肉などのたんぱく質や野菜を意識して摂ると、栄養バランスのよい食事を行うことができます。夏バテに効果的な**オススメ栄養成分5**をご紹介します。

※夏バテとは暑さで、身体がだるい、疲れやすい、食欲がわからない、めまいがするといった体調不良のこと。

- 
- ①たんぱく質 血液や筋肉、ホルモンなどの材料
魚・肉・卵・大豆製品などを積極的にとるようにしましょう。
 - ②ビタミンB1 糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素
また、アルコールを分解する働きもあるため、お酒を多く飲む人は、豚肉や大豆などを積極的に食べるようにしましょう。
 - ③ビタミンC ストレス、暑さや睡眠不足、紫外線、気温差などにより消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。野菜や果物を積極的に摂り、暑さへの抵抗力をつけましょう。
 - ④イオウ化合物 ニンニクの強い臭いや大根の辛味成分、他にもねぎ、玉ねぎ、わさびにも含まれています。また強い抗酸化作用や殺菌力があります。
 - ⑤クエン酸 梅干しやお酢、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類に含まれています。疲労の原因となる乳酸の生成を抑制したり、心身の疲労、肩こりや筋肉痛などの予防・改善する働きがあります。

また、冷たいものばかり食べたり、冷房や扇風機にあたってばかりいる、湯船に浸からずシャワーで済ませてしまうといった行動はさらに夏バテの症状を強めるので気をつけてくださいね。



冷房を上手に利用しましょう!!

標準的な設定温度は「25~28度」もしくは「外気温マイナス3~4℃」

水分補給や乾燥にも注意して下さいね!!

ピュアタウン薬局でもOS-1や
レモン味の水分補給ゼリーをご用意しております。

ピュアクラブ
って??

☆お知らせ☆

ピュアタウン薬局では毎月1回『ピュアクラブ』を開催しています。

お薬の相談や残薬の整理、ECBO 検査の無料測定やお薬の飲み方について勉強会など、月1回テーマを決めて行います。

興味のある方はスタッフまでお声がけくださいませ。

詳細はピュアタウン薬局の公式 LINE やホームページ内にも掲載しております。

ピュアタウンホームページ <http://puretown.co.jp/>

