



梅雨を元気に！クエン酸パワー



梅雨から夏にかけては、蒸し暑さで体調を崩しやすい季節です。
今回は身近な「クエン酸」の健康への活用法と、お掃除での使い方をご紹介します。

◎クエン酸って何？

クエン酸は、梅干し・レモン・柑橘類に多く含まれる酸味の成分です。
こんな働きが期待されています

- 食欲が落ちやすい時期のサポート
- 疲労感の軽減をサポート
- 唾液や胃液の分泌を促し、食べやすくする

毎日の食事に上手に取り入れてみましょう。

※食品としての働きであり、病気の治療や予防を目的とするものではありません。

クエン酸の多い食べ物

毎日の食事に上手に取り入れて、元気に過ごしましょう♪

<p>梅干し 代表的なクエン酸の食品。おにぎりやお茶漬けにも♪</p>	<p>レモン さわやかな酸味が特徴。飲み物や料理におすすめ！</p>	<p>みかん 食べやすく、手軽にクエン酸をとれます。</p>
<p>グレープフルーツ 爽やかな酸味とほろ苦さが特徴。ジュースにも◎</p>	<p>ゆず 香りも楽しめる柑橘類。料理のアクセントにも♪</p>	<p>お酢 お酢にもクエン酸が含まれています。</p>

◎熱中症とクエン酸について

暑さに体が慣れていない梅雨の時期は、熱中症になりやすい季節です。
梅干しやレモンなどのクエン酸を含む食品は、食欲が落ちやすい時期の食事をサポートしてくれます。
水分・塩分をこまめに補給して、熱中症を予防しましょう。

◎お掃除にもクエン酸！

クエン酸はお掃除にも大活躍！
アルカリ性の汚れを落とすのが得意です。

- ◆ 電気ポットの水アカ
- ◆ 蛇口やシンクの白い汚れ
- ◆ 加湿器のカルキ汚れ
- ◆ トイレの黄ばみや水アカ



熱中症予防のポイント

熱中症は、梅雨の時期から注意が必要です。次のポイントを心がけて、元気に夏を乗り切りましょう！

- 1 のどが渇く前に水分補給**
こまめに水分をとりましょう。1日あたり1.2L(目安)を意識しましょう。
- 2 汗をかいたら塩分も補給**
塩分補給も忘れずに！
汗で失われた塩分を補給することも大切です。
- 3 エアコンを上手に使う**
室温は25℃が目安です。
室内でも熱中症になります。暑さを我慢せず、快適な環境をつくりましょう。
- 4 朝食をしっかりとする**
1日を元気にスタートするために、バランスのよい朝食をとりましょう。

こんな方は特に注意！

- 高齢の方
- 小さなお子さん
- 持病のある方
- お薬を服用している方 (利尿薬・一部の血圧のお薬など)

いつもと様子が違う、めまい・頭痛・吐き気・だるさなどがあるときは、無理せず、早めに休息をとりましょう！

暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい季節です。また、お薬の中には脱水や熱中症に注意が必要なものもあります。水分補給について気になることがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

ピュアタウン薬局は皆さまの健康づくりを応援しています！



ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。
LINEによる『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ



PURE TOWN