

当薬局を運営する(株)健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

8月はひまわり薬局豊四季駅前店(柏市)の本間薬局長が

「暑さ対策に役立つ食べ物や栄養素」について発信いたします。

連日の猛暑が続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか?  
食欲が衰える夏に向けて、暑さ対策に役立つ食べ物や栄養素を紹介します。

まず、ビタミンB1についてです。夏場は食欲が減退し、そうめんのような食べやすいものだけを食わがちですが、これだけでは炭水化物が多く、エネルギーを効率よく使うためのビタミンB1が不足してしまいます。

ビタミンB1は豚肉や豆腐、大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれていますので、これらを一緒に摂るようにしましょう。

次に、ビタミンCです。免疫力を高め、ストレスに対する抵抗力を向上させるビタミンCは、特に夏場に積極的に摂取することをおすすめします。

ビタミンCは赤ピーマンなどのカラフルな夏野菜に多く含まれていますが、熱に弱いため、生で食べることが理想です。

また、紫外線によるシミ・そばかすの予防にも効果的です。美肌を目指す方は意識して摂るようにしましょう。

さらに、クエン酸も重要です。クエン酸は疲労の原因となる乳酸の生成を抑える効果があり、梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれています。

最後に、塩分の摂取についてです。熱中症予防には適度な水分と塩分の摂取が重要ですが、汗を大量にかいた日以外は塩分の過剰摂取に注意が必要です。涼しい部屋で過ごす日には味噌や醤油、塩麴などの発酵調味料を活用して、塩分を過剰に摂らないよう工夫しましょう。

暑さで食欲が減退する日には、これらの栄養素を意識して食べるようにして、健康を保ちながら暑さを乗り切りましょう。

引き続き私達の薬局では「熱中症対策啓発キャンペーン」を行っています。外出中に熱中症かなと?と感じた時は冷房が効いた薬局でお休みください。冷たいお水なども用意してお待ちしています。もちろん処方せんをお持ちでないときでも大丈夫です。お気軽にどうぞ!



お読みいただきありがとうございます

ございました。

来月号もどうぞお楽しみに!



本コラムはFacebookや  
GoogleMapの「最新情報」  
でも発信しています!



☑Facebookは  
「株式会社 健栄」でチェック!

☑Google/GoogleMapは  
店舗名で検索!