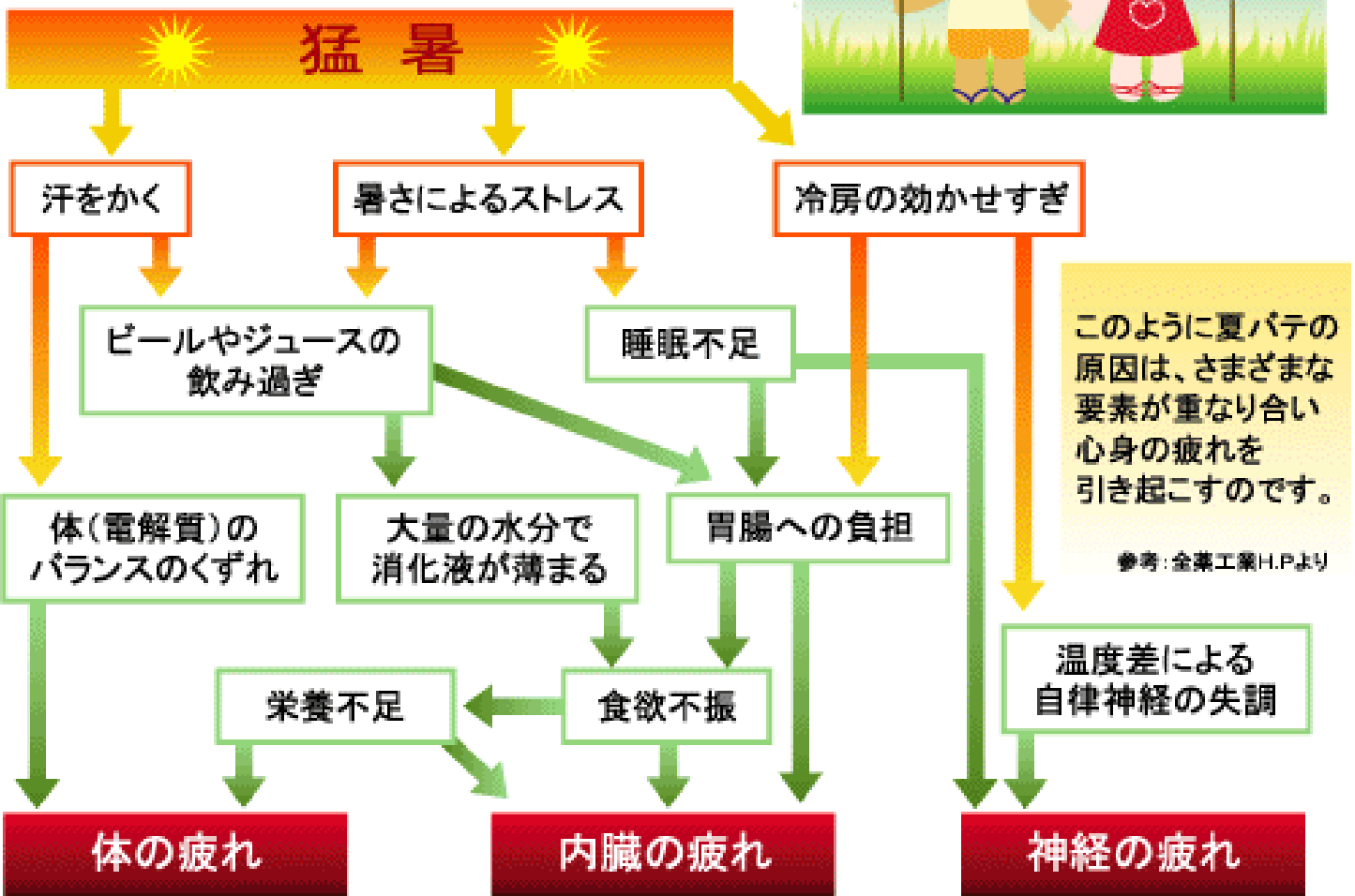


暑~い夏を乗り切ろう! ①

じめじめした梅雨は早く明けてほしいものですが、それと同時に暑い夏がやってきますね。毎年夏バテでつらくて・・・という方も多いのではないのでしょうか？そこで、今月は早めの夏バテ対策特集です。まずは、夏バテの原因は何でしょうか？



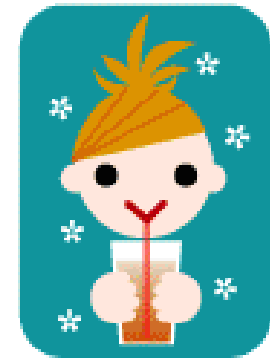
では、対策は？

汗をかくと、水分はもちろん、微量ですがミネラル分も一緒に失われます。**十分な水分補給とミネラル**(カルシウム・カリウム・マグネシウムなど)を含む食品を摂りましょう。
 ※右ページも参考にしてください。

また、**疲労にはビタミンB群**、**神経疲れの原因の一つであるストレスにはビタミンC群**の摂取が有効です。ミネラル、ビタミンとも**乳製品、野菜、果物、魚、肉、レバー**などに多く含まれます。バランスよく食べましょう。

胃に負担をかけない食事を

- * 冷たいものばかり摂らないようにしましょう。
- * 夏野菜(きゅうり、トマト、なすなど)は体を冷やします。しょうがやしその葉など、体を温めるものと一緒に摂りましょう。
- * 香辛料は食欲をそそりますが、胃腸に刺激を与えます。ほどほどに。



夏は上手に水分補給

夏は汗をたくさんかくので、水分の補給は大切ですね。夏場に必要水分量は一般に2リットルと言われています。ただ、そのうちの半分は食事から摂れますので、残りの1リットルを飲み物として摂る必要があります。では、どんな飲み物で摂るのがよいのでしょうか？

おすすめの飲み物は・・・

- 煎茶・ほうじ茶・玄米茶・ウーロン茶・紅茶**
 カフェインは含まれますが、コーヒーほどではありません。糖分も塩分も含まれず、安心です。
- ハーブティー**
 香りがリラックス効果をもたらします。
- フルーツジュース**
 レモンやグレープフルーツなど、果物には疲労回復効果のあるクエン酸が多く含まれています。食欲のない朝にフレッシュなフルーツジュースはいかがですか？

夏の定番 * 麦茶 *

カフェインは含まれませんのでお子様にも安心!

* 黒豆麦茶 *

アントシアニンの豊富な黒豆を配合

* こどもの健康麦茶 *

カルシウムと食物繊維添加
 ハーブ茶、甘草も配合

¥300

※薬局で取り扱っておりますのでお気軽にどうぞ!

おすすめですが、気を付けて・・・

- 牛乳(200ml~400mlを目安に)**
 カルシウム、たんぱく質が摂れます。ただし、脂肪分が多いので、飲み過ぎは弱った胃腸にさらに負担をかけます。
- スポーツドリンク**
 汗とともに失われたミネラルやビタミンをすばやく補給できます。糖分が多く含まれているものがありますので、表示で確かめて飲み過ぎないようにしてください。
- 飲み過ぎにご注意! ビール**
 夏に冷たいビールは最高! ですが、ビールには利尿作用や、体の細胞内の水分を減らす作用があるため、飲み過ぎるとかえって脱水症状を起こすのをご存知ですか? ビールを飲んだら、さらに水分補給を!



旬の果物 *スイカ*

スイカの主な成分の栄養価(100gあたり)			
エネルギー	37kcal	鉄	0.2mg
水分	89.6g	β-カロテン(ビタミンA)	830μg
カリウム	120mg	ビタミンC	10mg
カルシウム	4mg	食物繊維	0.3g
マグネシウム	11mg		

スイカは、水分と糖分だけと思われがちですが、実は**ミネラルやビタミンも多く含まれています**。**β-カロテンの量は果物ではダントツ、トマトに匹敵する多さです!**

- * 冷たい水を一気にがぶ飲みするよりも、一口ずつスイカを味わえば胃にも優しく、ミネラル分も補給できます。
- * 利尿作用があり、**むくみや高血圧の予防**になります。
- * 赤い色はトマトで有名な**リコピン**で、スイカにも豊富に含まれます。リコピンには**抗酸化作用**があり、夏の日差しによる**お肌のシミや、体の疲れを防ぐ**作用があると言われています。さらにスイカには**シトルリン**というアミノ酸も含まれ、リコピンとの**ダブル効果**で、**強力な抗酸化作用**があることが分かってきました。

注意! スイカには体を冷やす作用がありますので、冷え症の方や、胃腸の弱い方は食べ過ぎないように気を付けてください。

あなたに不足しているビタミンは?
 当社HPにて簡単にチェックできます。どうぞご覧ください!
<http://www.pands.jp>

次回のトピックスは...
 夏バテ回復特集を予定しています。
 ご期待ください!