

薬局だより ひむかの風



平成16年
8月発行

目次

夏ばて・ウナギのひみつ
痛風・高尿酸血症の方へ
水分補給を忘れずに
今見直されている食について
商品紹介 もろみ酢
ハーブクッキング
薬局紹介 まいづる薬局

夏バテ



暑さで体力を消耗し疲労が蓄積してくると、「食欲がない・疲れやすい・だるい」といった夏バテの症状になります。身体の中に疲労物質の乳酸がたまってくるからです。

また、現代では、冷房設備が整っているために、急激な気温の変化に身体がついていけずに自律神経の働きが鈍くなることなども原因として考えられています。

温度差に気をつけることやバランスのよい食生活を心がけることが、夏バテの予防になります。お酢や香辛料を用いて、炭水化物やビタミン・ミネラルを積極的に摂っていくといいですね。

ビタミンB1	糖質・脂肪を燃やしてエネルギーを作る際に必要となります。Bが不足すると効率よくエネルギーに変えられず筋肉に乳酸がたまりやすくなります
ビタミンC	暑さやストレスに対する抵抗力を高める働きがあります
鉄分	汗で鉄分を失うと貧血になりやすくなります。貧血になると疲れやすくなったり、だるくなったりします。ビタミンCは鉄分の吸収を助けます
酢	食欲増進効果もありますが、特有の酸味は疲労回復にも役立ちます
香辛料	わさび・生姜・唐辛子など食欲増進や発汗などの作用があります

～うなぎのヒミツ～

うなぎの主成分はビタミンA,B1,B2です。他にもたんぱく質、脂肪、カルシウム、リン、鉄、ナトリウム等が含まれます。中でも、ビタミンB1は、神経や筋肉を助ける役目がありますが、夏になるとこのビタミンB1は熱により失われ、しかも汗とともに流れ出てしまいます。これが夏バテの原因の一つです。うなぎでスタミナをつけるのは有名ですね。

「鰻(うなぎ)」という字について

1日に4回食べても又食べたくなる魚といえます。実際は、曼という字の語源にあります。曼という字には、目がうつくしい つやつや、ゆたか ひろい ひく、ながくひく、ながい という意味があります。つやつやした細長い魚ということでこの漢字ができたと考えられます。

「梅干」との食べ合わせについて

実際うなぎと梅干しとは、医学的見地からも食べ合わせは悪くありません。昔のことです、旦那さんが仕入れてくるうなぎの本数とお店で出されたうなぎの数が合いませんでした。困っていた旦那さんは、店で働くものの朝飯に毎日梅干を出しこう言いました。「梅干を食べたものが鰻を食うと腹をこわすそうだ。」うなぎの数は合うようになったとさ。

痛風・高尿酸血症の方 夏はご用心

尿酸値が、通常7mg/dlを超えると、尿酸が結晶化しやすいと言われています。
尿酸値を上げないためのポイント 5！これは生活習慣病予防にもつながります。

「尿酸 プリン体 こんなことあんなこと」

レバーや白子は絶対ダメ？

食事から入るプリン体は全体1/4程度。3/4は体の新陳代謝によって毎日消費されて出たものです。これが尿に溶ける形で捨てられるのが尿酸です。

偏ってこれだけ食べることはありませんね。バランスの良い食事を摂っていれば問題ありません。
まず、体重を落とすことです。太めの方、食べる量を減らしましょう。

プリン体カットのビールならOK？
焼酎なら大丈夫？

間違いです。ビールに限らず、発泡酒を含め、アルコールは全て、尿酸値を上げます。なぜなら、アルコールが肝臓で代謝されるとき、たくさんのエネルギーを必要としその時尿酸が出来るからです。

アルコールの量を減らしましょう。

ゴルフで、筋トレで、サウナで、
汗いっぱいかいて、ビールをゴクゴク

激しい運動は、エネルギーを消費するため、尿酸が多く作られます。また、血液が濃くなると、それだけ濃度も濃くなるし、汗で尿量が減るため尿酸が体外に出にくくなります。

水や、お茶で水分は補給しましょう。1日2Lが目安です。

激しい運動は避けましょう。

運動は、ウォーキング、軽いジョギング、軽い水泳などの有酸素運動が好ましいです。

最後に、リラックスして、上手にストレス解消。

以上をベースに、服薬が必要な方は、きちんと毎日お薬を飲んでください。

水分補給を忘れずに

...運動時の水分補給

上の記事でも少し取り上げましたが、高尿酸血症でなくても運動時の水分の補給は大事です。

水分補給のタイミングとしては、「喉が渴いたな～」と思う前に飲むのがコツです。

具体的には、運動する30分程度前にコップ1～2杯程度の水をゆっくりと。運動中にも1口～コップ1杯程度を20分～30分毎に。汗をいっぱいかいた後は、一緒塩分も大量に体の外に出ます。少し、しょっぱい程度の塩分を加えるといいでしょう。ハチミツなどの糖分を加えると、エネルギーの補給だけでなく、水分の吸収もよくしてくれます。さらに、運動後は体重の減少分の水分量を運動直後の水分補給や食事で摂る分も含め、寝る前までに摂るように心がけましょう。



...日常の水分補給

また、夏場は特に運動をしていなくても脱水症状に注意しなくてはなりません。幼児や高齢者は脱水症状に気づきにくかったりするので、要注意です。

日常の水分補給としては、食事の妨げとならないように、起床・就寝時、入浴の前後などがよいでしょう。量は、一度に多量に摂ると胃に負担がかかるので、1回にコップ1杯以下をゆっくりと飲むようにするとよいでしょう。

今、見直されている食について ～薬剤師の考えるサプリメント～

健康でありたい、健康な生活を送りたいとは誰もが望むもの。

しかし、環境の変化、生活の変化、特に食の変化は私たちのその願いを必ずしもかなえる方向にあるとはいえません。

そこで、手軽に摂取でき、健康につながるものとして、様々なサプリメント（健康補助食品、栄養補助食品と呼ばれているもの）が人気を呼んでいます。

従来からある複合や単体のビタミン・ミネラルはもちろんですが、今、「抗酸化作用」の強いものや「免疫力を高めるもの」が注目されています。



つまり、人間の持つ自然治癒力を高めたり、血液やリンパ液の循環を正常にし、「病気にかかりにくい体づくり」や「健康維持」を担うものの一つにサプリメントが期待されてきています。

我々薬剤師もサプリメントを健康問題の重要課題として捉え、高価なものはいいだらうという安易な考えから脱却した、健康への願いを後押しする確かな物を提供していこうと考えます。

今回は、球美のもろみ酢、そして次回は腸内細菌のバランスを整える商品を紹介します。

商品紹介 球美のもろみ酢

もろみ酢... 良質の黒麹菌、酵母の発酵から生成されたもので、泡盛を蒸留した後にできる「醪（もろみ）」から生まれる飲み物です。美容によいクエン酸を主体に、身体の原料となるアミノ酸（必須アミノ酸）を豊富に含んでいます。

クエン酸とは・・・

クエン酸は身体のエネルギーに欠かせない有機酸の一種で、疲労回復や老化防止、活性酸素の生成を抑える優れた作用を持っています。

海洋深層水濃縮ミネラル

沖縄県・久米島の海洋深層水の塩分を取り、濃縮してつくった100%天然ミネラルです。

本製品「球美のもろみ酢」は、海洋深層水濃縮ミネラルを配合することによって、硬度1700と他社商品にはない量を多く含んでいます。

お召し上がり方

備え付けの計量カップ（約30ml）をご利用になり、1日1～3杯を目安にそのまま、もしくは適量の水等で薄めてお召し上がりください。冷やすといっそう飲みやすくなると好評です。



沖縄・久米島
海洋深層水
硬度 1700

製品 100ml 中

クエン酸

830mg

アミノ酸

18種類

ハーブクッキング

～ミントのヨーグルトソース～

プレーンヨーグルト 200g
スペアミントみじん切り 大さじ1
季節のフルーツ(スイカ、巨峰 etc)

材料

プレーンヨーグルトとスペアミント
を混ぜる
フルーツの上に をかける
出来上がり！

作り方



を冷凍庫で凍らせてもGood!!



～ハーブアイス～

ハーブ(何でもOK 食用)
水

材料

製氷器にハーブと水を製氷器の
半分まで入れる
凍らせる
製氷器に水を半分足す
凍らせる
出来上がり！

作り方

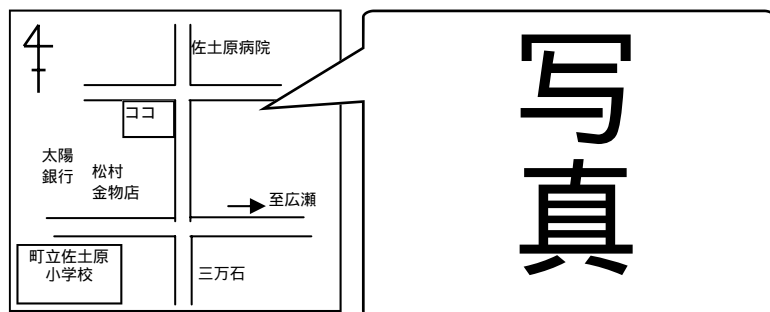


麦茶などの飲みものにハーブアイス
を入れてね！

薬局紹介

まいづる薬局

この秋から8年目に入ります。地域の医療に
少しでもお役に立てればと思っています。まい
づる薬局は、宮崎市の北、佐土原町にあり
ます。商店街と少しはなれた住宅街の中の静かな
環境にあり、明るく開放感のある造りです。



西佐土原には歴史的なスポットがあります。町立佐土原小学
校の西側には佐土原町歴史資料館鶴松館があり、さまざまな歴
史資料に触れることができ町の歴史をしのぶことができます。
出土文化財管理センターもあります。市街地には旧家が復元さ
れたところがあり、誰でも見学することができますので、一度
お立ち寄りください。

まいづる薬局
佐土原町大字上田島1850-3



電話 0985(74)2344
FAX 0985(74)2344

編集：ひむかグループ 介護チーム

ひむかグループでは、薬剤師
(常勤・パート)を募集しております。

介護に関するご相談も承っております。
地域の介護支援センターとも連携して
おりますので、いつでも気軽にご相談
ください。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店