

暑い夏、熱中症対策を忘れずに

昨年5～9月に熱中症で救急搬送された人の数は全国で5万5千人を超えました。熱中症は重症化すると命にもかかわりますが、気をつけさえすれば予防は可能です。蒸し暑い日がまだまだ続きます。熱中症対策を十分にいき、今年の夏を乗り切りましょう。

頭痛や吐き気、意識障害がみられたら救急車を

熱中症とは、気温や湿度が高いところで、体内から水分や塩分が失われたり、体温が上昇したりすることで起きる症状の総称です。熱中症というと、炎天下でスポーツや作業をしているときに発症するというイメージがありますが、発症場所として最も多いのは室内で、特に高齢者の場合は半数以上が室内で発症しています。

熱中症の症状は、軽度（Ⅰ度）であればめまいや立ちくらみ、筋肉のこばりなど、中等度（Ⅱ度）では頭痛や吐き気、嘔吐など、重度（Ⅲ度）になると痙攣や意識障害などが現れます。軽度から始まって、中等度、重度へと段階的に悪化することもあります。なかには突然、嘔吐や意識障害など、中等度や重度の症状で発症することもあるので注意が必要です。軽症であれば体を冷やすなどその場で適切に対処します。それでも回復しなかったり、中等度や重度と思われる場合は救急車を呼んでください。

のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけよう

この時期、日中に外出する際には帽子や日傘を使ったり、日陰を選んで歩いたりして、なるべく直射日光を避けるようにしましょう。首に巻いたりする冷感グッズを利用するのもおすすめです。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給することも大切です。普段の生活では水やお茶でよいのですが、スポーツなどで大量に汗をかいたときは、1リットルあたり1～2gの塩と砂糖40gを入れた水を飲んだり、梅干しを食べたりして塩分も忘れずに補給しましょう。スポーツドリンクもよいのですが、糖分の割合が高いので、気になる人は2～3倍に薄めるとよいでしょう。汗は睡眠中にも出るので、起床時や夜寝る前にコップ1杯の水を飲んで水分補給

を行きましょう。

昼夜ともに室内の温度への注意も欠かせません。室温は28度以下が目安です。クーラーで室温をコントロールしたり、扇風機で室内の空気を循環させたりしましょう。すだれやカーテンなどで日中、直射日光を遮るのもよい方法です。

持病や薬により、熱中症のリスクが高まることも

脳卒中や認知症、心臓病などにより、体温を調整する機能が低下することがあります。また、降圧薬や睡眠薬、抗不安薬などの中には、副作用として、暑さを感じにくくなったり、発汗機能が低下したりするものがあります。こうした病気を抱えていたり薬を服用している方は、熱中症のリスクが高いことを意識し、水分補給などを忘れないようにしましょう。

熱中症についてわからないことなどがありましたら、気軽に薬剤師にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

読者プレゼント

夏の食卓を彩る Mamezaraセット **A** 10名様

緑起のいい動物柄の豆皿を、5枚セットでプレゼント。おしどりは円満、こうもりは幸福、りゅうは出世、きんぎょは金運、しかは長寿と、5柄全てに願いが込められています。涼しげな柄で食卓を彩りましょう。

サイズ：（おしどり）直径10cm 高さ1.7cm （こうもり）直径9cm 高さ2cm（りゅう）縦10×横7.5cm 高さ2cm （きんぎょ）縦8×横8cm 高さ2cm（しか）直径9cm 高さ2cm

Mamezara 5枚セット 4,320円（税込）
KIHARA ☎0955-43-2325

※商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下部）まで。

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

【ハガキ】①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●店 ●●市）⑦薬剤師・店員の対応について（よい、よくない、どちらともいえない/その理由）⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。

【QRコード】右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応してない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life8月号係

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）に活用させていただきます。

お知らせ

処方せんの有効期限にご注意ください

処方せんは、交付された日を含めて4日以内（土日祝含む）に薬局にお持ちください。特に記載がある場合を除き、有効期限が過ぎた場合は、処方せんの再発行が必要になります。

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「アマノガワ」でした。

ア	イ	フ	テ	カ
サ	ト	ウ	ウ	リ
ガ	マ	ガ	エ	ル
オ	ク	ン	カ	イ
ワ	ダ	ダ	ナ	
ハ	ナ	ダ	カ	ダ
カ	ダ	カ	ダ	カ

次号予告 9月号は「ウォーキング」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

海藻で夏の栄養サポート

特集

■暑い夏、熱中症対策を忘れずに…4
豆皿セットを10名様にプレゼント…4

海の中をのぞいてみよう

カルシウムと鉄分の摂取に

ひじき

日本人が不足しやすいカルシウムと鉄分を多く含みます。特に鉄鍋で煮たひじきは鉄分が豊富です。旬は2～4月ごろ。茎の部分を長ひじきまたは茎ひじき、茎以外の部分を芽ひじき、姫ひじき、米ひじきなどといい、1年中乾燥品が手に入ります。

ひと口に海藻といっても、種類も多く、色や形、含まれる栄養成分や旬の時期も異なります。意外と知らない海藻の世界にご案内します。

フコイダンがこんぶの6倍

もずく

のどごしの良いもずく（絹もずく）はほかの海藻に絡まって生育するため「藻付く」と名づけられました。岩に生える種類もありますが、現在広く流通しているのは網で養殖されたオキナワもずくで、ぬめり成分の水溶性食物繊維、特にフコイダンがこんぶの6倍も含まれています。

水溶性食物繊維アルギン酸が豊富

わかめ

独特のぬめりのある水溶性食物繊維アルギン酸が豊富です。日本の沿岸に広く分布しており、産地も北海道から九州まで。冬の終わりから春にかけて旬で生ものが流通します。乾燥、塩蔵、カットなどの加工品があり、通年で手に入り調理しやすいのが魅力です。

約80%が食物繊維で低カロリー

寒天

テングサやオゴノリを加工した寒天は加熱すると溶け、冷やると固まってゲル化するのが特徴。40℃前後で固まるため室温でも容易に固めることができます。約80%が食物繊維で低カロリーなのでダイエットの定番食品です。食事、デザートに幅広く使えます。

多く含まれる栄養成分

Ca…カルシウム K…カリウム Fe…鉄分 I…ヨウ素 Mg…マグネシウム
 VA…ビタミンA VK…ビタミンK 食…食物繊維 た…たんぱく質

イラストレーション：木暮雅子

夏こそミネラルたっぷりの海藻を

暑さから体力が落ちて、食が細くなりやすいこの季節におすすめの食材が海藻です。海藻はミネラルを多く含み、ぬるぬる・ねばねばの成分である水溶性食物繊維も豊富です。うまみがあり、のどごしもよく、調理も手軽です。普段見落としがちな海藻の魅力を見直してみましょう。

グルタミン酸がだしになる

こんぶ

うまみ成分のグルタミン酸が豊富なこんぶ。主に北海道で採れ、漁期は7～8月ごろ。乾燥保存品が主なので通年使える食材です。独特のぬめりの成分である水溶性食物繊維が豊富で、便秘を解消したり、血圧を下げたりしてくれます。

ビタミンAで皮膚や粘膜を健康に

のり

一般に市販されている干しのりは主にスサビノリという種類。冬から春まで養殖され、この時期には生のりも出回りますが、乾燥品は1年中手に入ります。主な産地は有明海や瀬戸内海。料理に使いやすいあおさやおのり、岩のりなどもあります。たんぱく質やビタミンAを多く含みます。

海藻を食べて夏を元気に過ごそう!

暑い夏を元気に乗り切る海藻活用術をご紹介します。上手に摂って健やかに過ごしましょう。



夏の体と食生活

疲れ気味の夏の体。普段以上に意識したい食べ方のポイントがあります。

- 暑さで胃腸も
- お疲れモード



継続的な猛暑や、冷たいものばかりの食事は、胃腸の働きを鈍くし、消化不良や食欲不振を招きます。疲れた胃腸をケアするために、腸内環境を整え、胃腸の働きを促進する食物繊維を積極的に摂りましょう。

- 食欲がないときは
- 食べやすい物を



食欲がないときには、のどごしのよい食材を選び、調理の工夫をすることで、思いのほかすんなり食べることができます。こんぶやもずく、わかめなどの海藻はぬめりがあり、のどごしがよいので、暑い夏の食事におすすめです。

- 汗でミネラルが
- 不足気味に



汗の99%以上は水分ですが、残りの1%にナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれています。ミネラルは不足すると夏バテの原因になり、体内で合成できないため、食べ物から摂取することが必要です。

- 炭水化物ばかりの
- 食事が疲れを招く



「食欲がない」「準備がおっくう」という理由で「そうめんだけ」のような食事をしていませんか? 栄養不足を補うために、簡単にプラスできる、とろろわかめなどの海藻を上手に活用しましょう。

海藻を使った夏バテ対策レシピ

海藻と、夏に摂りたい成分をたっぷり含んだ食材を組み合わせた、夏のゲンキレシピです。

①=調理時間 ♡=エネルギー (1人分) ③=塩分量 ※調理時間、エネルギー、塩分量は材料によって異なります。目安としてお使いください。

夏に摂りたい栄養と成分



ミネラルや食物繊維以外にも、夏を元気に過ごすに必要な栄養成分を紹介します。暑さはもちろん、紫外線による体へのダメージが強い夏、海藻と組み合わせ上手に毎日の食事に取り入れましょう。

●ビタミンB1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素です。不足すると、分解できない糖質が疲労物質として残り、疲れやすくなります。
(主な食材) 豚肉、うなぎ、玄米など



●ビタミンA

抗酸化作用を持つビタミンで、肌の健康の維持、発育の促進のほか、のどや鼻の粘膜に働いて細菌から体を守る作用があります。
(主な食材) レバー、ニンジン、モロヘイヤなど



●ビタミンC

肌の老化を防いだり、紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。熱に弱いので生での摂取がおすすめです。
(主な食材) 赤ピーマン、ゴーヤ、キウイなど



●クエン酸

疲労物質である乳酸の分解や産生を抑えたり、体の新陳代謝を促します。血流を改善したりミネラルの吸収を促進する働きもあります。
(主な食材) レモン、グレープフルーツ、梅干しなど



●乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることも少なくありません。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。
(主な食材) ヨーグルト、チーズ、ぬか漬けなど



スタミナ食



こんぶの炒め煮 ①30分(こんぶを戻す時間は除く) ♡約120kcal ③約1.4g

疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含む豚肉をこんぶと一緒に。暑い夏を乗り切るスタミナ食です。だし用のこんぶでも切りこんぶでも。ごはんのおともに。

- 材料 (2人分)
- こんぶ(乾燥)…20g
 - ゴージャ…1/2本
 - みりん…大さじ1
 - 豚薄切り肉…50g
 - ゴマ油…小さじ1
 - しょうゆ…大さじ1/2

作り方

- ① こんぶは1カップの水で戻して細く刻み、戻し汁はとっておく。
- ② 豚肉は1cm幅、ゴージャは縦半分に切り、ワタをとって5mmの厚さに切る。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、肉とゴージャを炒めてからこんぶを加えて炒める。
- ④ 戻し汁も加えて煮立ったら弱火にして調味料を入れる。汁気がなくなるまで炒め煮にする。



栄養補給



もずくそうめん ①5分 ♡約210kcal ③約0.5g

「そうめんと薬味だけ」では栄養が偏ります。簡単な具材を加えて栄養を補いましょう。酢は食欲を増進するほか、クエン酸の補給にもなります。

- 材料 (2人分)
- 生もずく…100g
 - ニンジン…5cm
 - 麺つゆ…1/4カップ
 - オクラ…4~5本
 - そうめん…2把
 - 酢…1/4カップ

作り方

- ① 麺つゆは酢を入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② そうめんをゆでて冷水で冷やす。
- ③ そうめんをゆでている間にオクラをさっとゆでて輪切りにし、ニンジンは千切りにする。もずくは長い場合は半分に切る。
- ④ 冷水で冷やしたそうめんを器にのせ、上からもずく、オクラ、ニンジンをのせて、冷やしておいた麺つゆを回しかける。



食欲増進



わかめサラダ ①5分 ♡約15kcal ③約1.3g

さっぱりとした味わいと、シャキシャキの食感を楽しめるサラダ。手軽でさっぱり食べられるので、食欲がないときでも食べやすくおすすめです。

- 材料 (2人分)
- わかめ…50g
 - ミョウガ…2個
 - しょうゆ…小さじ2
 - (戻した状態)
 - ショウガ…1かけら
 - 砂糖…1つまみ
 - セロリ…10cm
 - レモン汁…大さじ1

作り方

わかめは食べやすい大きさに切り、セロリとミョウガは薄切り、ショウガは千切りにする。しょうゆ、レモン汁、砂糖をボウルに入れてよく混ぜ、切ったわかめと野菜を入れて軽く混ぜる。



疲労回復



梅ひじき ①30分(ひじきを戻す時間は除く) ♡約40kcal ③約2.0g

鉄分やカルシウムが豊富なひじきに、疲労回復に役立つクエン酸を含む梅と酢を合わせました。もう一品欲しいときや常備菜としてもおすすめ。

- 材料 (2人分)
- 乾燥ひじき…25g
 - しょうゆ…大さじ1
 - 梅干し…中2粒
 - みりん…大さじ2
 - 酢…大さじ1
 - 大葉…5枚

作り方

ひじきは水で戻しておく。水気を切ったひじきと調味料を鍋に入れて中火で5分炒める。刻んだ梅干しと細かく切った大葉を入れて、汁気がとんでバラバラになるまで炒める。好みにゴマを加えても。



胃腸にやさしい



マンゴーヨーグルト寒天 ①15分(冷やす時間を除く) ♡約110kcal ③約0g

ひんやり冷たくおいしいデザートに食物繊維をプラスしました。ヨーグルトの乳酸菌と、寒天の食物繊維で胃腸にやさしいデザートです。

- 材料 (2人分)
- マンゴー…1個(200g)
 - 砂糖…大さじ2
 - 水…1/2カップ
 - プレーンヨーグルト…180g
 - 粉寒天…2g

作り方

ボウルにヨーグルトと切ったマンゴーを入れて泡だて器でつぶし混ぜる。小鍋に寒天、砂糖、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。沸騰したら弱火で2分煮てマンゴーと合わせる。器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。切ったマンゴーをのせても。



いいきい ストレッチ 冷房による冷えの解消に 下半身のストレッチ

暑い夏でも、冷房によって体が冷えてしまうことがあります。血流が滞りやすい下半身をストレッチして、夏の冷えを予防しましょう。1枚羽織るものを持ち歩いたり、冷房の風に直接当たらないことも大切です。

●太もも裏のストレッチ (左右各15秒)



大きな筋肉がある太ももをほくして血液の流れを促しましょう。疲労しやすい部分なので、こまめにほくすのが大切です。

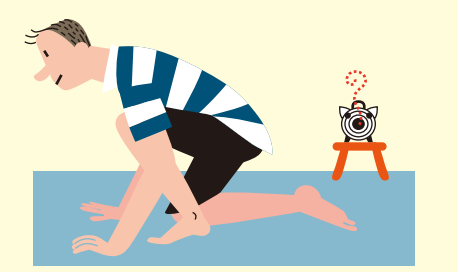
足を伸ばして座り、片足を内側に曲げて、伸ばした足に向かって前屈。ひざが曲がらないように注意し、ももの後ろにハリを感じるところで15秒静止。

姿勢を変えても取り組めす



●ふくらはぎからアキレス腱にかけてのストレッチ (左右各15秒)

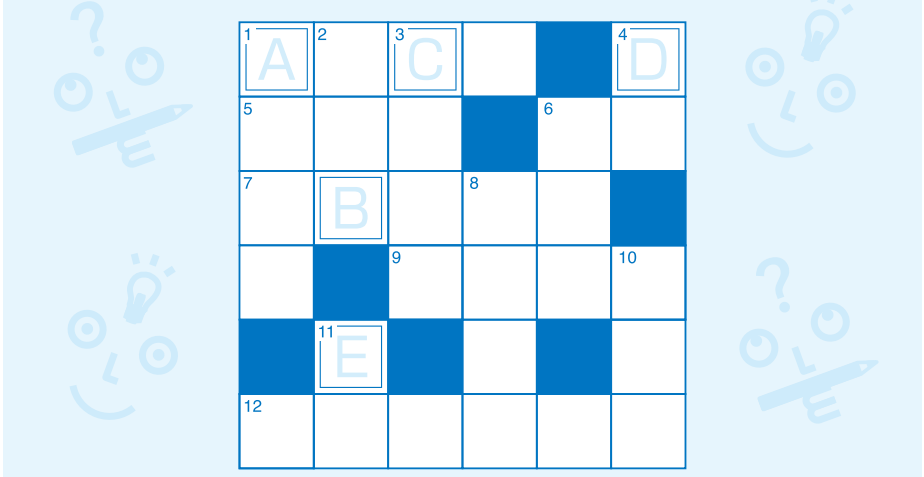
ふくらはぎとアキレス腱を伸ばすストレッチです。冷え対策のほか、つまずくことが多い人にもおすすめです。



片足を立て、太もものうえに上半身の体重をかける。かかとと床から浮いてもOKです。ふくらはぎに伸びを感じるところで静止。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?



〈タテのカギ〉

- ① 小学校の授業でも育てる夏の花
- ② 休暇やひまな時間のこと
- ③ 能と狂言の総称
- ④ ショウガを薄く切って甘酢漬けにしたもの
- ⑤ アユの塩辛
- ⑥ 他の通貨に対して円の価値が高いこと
- ⑦ 夏休みに〇〇〇に帰る
- ⑧ 鳥獣をとらえる仕掛け

〈ヨコのカギ〉

- ① 歌や踊りの調子に合わせて入る掛け声
- ② 酒好きの人、酒飲み
- ③ 商品などの長所、セールスポイント
- ④ 江戸時代はこの生物の油が傷薬に使われていた
- ⑤ 教え諭し戒めること
- ⑥ 得意満面な様子

答えは、4ページにあります