

健康だより

第86号 2022年9月 発行

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

暑さが続くと疲れが取れない、なんとなく体もだるい、食欲も出ない等の不調は出ていませんか？
それは高温多湿の夏に体が対応できなくなった夏バテかもしれません。
食事など普段から出来る工夫で暑さを乗り越えましょう！

夏の食事は「量」より「質」
バランスよくとりましょう！



■疲労回復に効果のある栄養素■

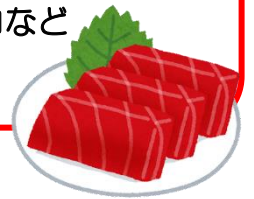
ビタミンB1

豚肉、うなぎ、レバー、
玄米、豆腐、そば、さつまいも等



イミダゾールペプチド

鶏肉、カツオ、マグロなど



③パントテン酸

レバー、納豆、牛乳など



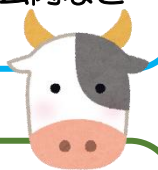
クエン酸

みかん、キウイ、梅干し等



L-カルニチン

牛肉、豚肉、ラム肉など



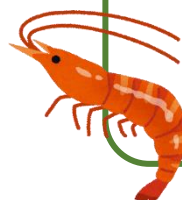
ビタミンC

レモン、いちご等



アスタキサンチン

サケ、イクラ、エビやカニなど



■疲労回復に効果のある市販薬■

疲れやだるさに効果があるビタミン B1、B6、B12 が配合されたビタミン剤や栄養ドリンクを活用してみましょう！



詳しくは薬局の薬剤師にご相談ください

■ぐっすり眠って翌日に疲れを持ち越さない■

睡眠で心身の疲労回復を！

睡眠時間もですが、睡眠の質も重要です。眠りやすい環境を整えましょう。空調を調節するだけでなく、冷却シートや冷感シーツの活用もおすすめです。



それでも疲労感や体調不良が続く場合や症状が重い時は
医療機関を受診してください。

☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に 20CC 程度持参して下さい。

