

●○○●● 季節を楽しむまめ知識

●○○●● 「8月」



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

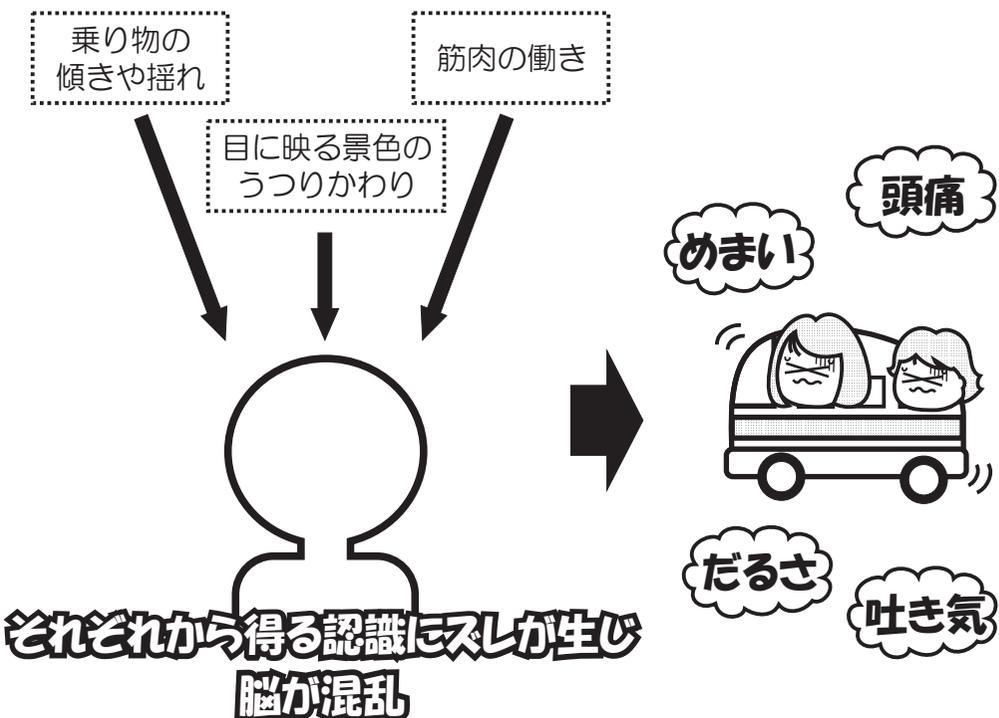
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

乗り物酔いはどうして起こる？

乗り物に乗って、普段あまり体験しない揺れや加速度を感じることで生じる不快な症状を「乗り物酔い」と言います。

普段の動作では、体の動きと目で見える景色の移り変わりや平衡感覚が連動していますが、乗り物に乗ると体は座席に座ってじっとしているのに景色がどんどん変わり、さらに予測できない振動や加速度がかかるので、それぞれの感覚にズレが生じ、脳が混乱してしまいます。この混乱した症状が続くと自律神経が乱れ「吐き気」・「めまい」などの症状が現れます。

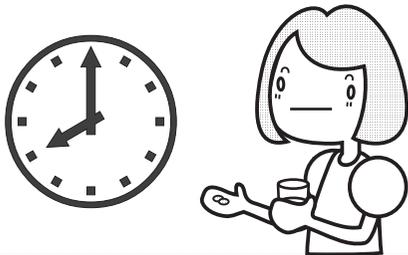


... 1 ...

乗り物酔いを防ぐ

～乗る前～

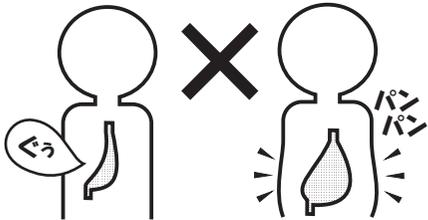
30分前に薬を飲む



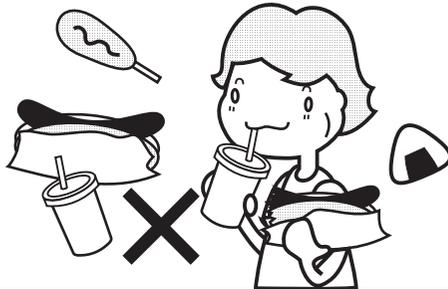
十分に睡眠をとる



空腹時や食事直後には乗らない



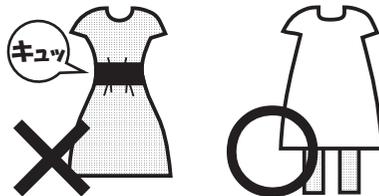
暴飲暴食は避ける



アルコールは飲まない



体を締め付ける衣類を着ない



...2...

乗り物酔いを防ぐ

～乗った後～

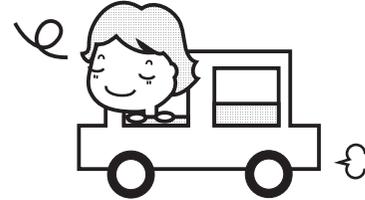
視線を下に向け続けない



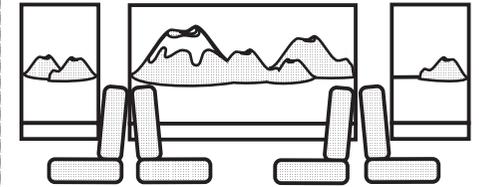
視野を広く持つ



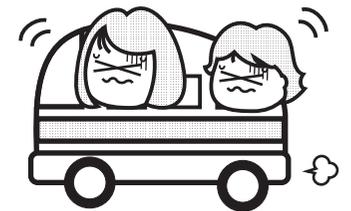
乗り物内の換気をよくする



後ろ向きの座席は避ける



おしゃべりや音楽などで気分を楽にする



～乗車座席に気をつけよう～

バス(大型車)	・振動の大きいタイヤの上の席は避ける ・前輪と後輪の間を選ぶ
飛行機	なるべく主翼の近くを選ぶ
船・フェリー	中央の席を選ぶ
乗用車	前の座席に座る
電車	進行方向を向いて座る

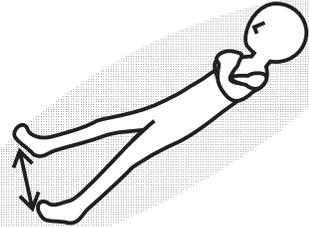
...3...

今月のストレッチ

体温調節機能と発汗が正常に戻り、夏バテが早く良くなる

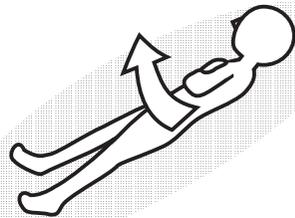
「夏バテ解消ストレッチ」

仰向けに寝て、両足は足を広げられるところまでいっぱい広げて、少し戻したところで止めます。手は胸で交差して、反対の肩に指先が触れるくらいの位置に置きます。



上体だけを左にひねり、続いて右にひねります。左右どちらがひねりにくいか確認し、ひねりにくい方にひねり、その姿勢で5秒程とめて、戻します。

3呼吸の間、休憩して3回行います。



今月のツボ紹介

夏バテに効く 「足三里(あしさんい)」



足三里

ひざ(のお皿)の下に指を4本そろえて置き、小指の下、すねの外側にあります。いすに座って、少し強めにゆっくり押します。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

... 4 ...

～旬の食材で季節を感じる～

8月は陽射しが強く、体力の消耗も激しい時期です。夏の野菜は水分が豊富。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含む夏の食材を食べましょう。

トマト

...栄養...

トマトの赤い色は、リコピンという色素によるものです。リコピンは赤い野菜のみ含まれるβ-カロテンの仲間で、抗酸化作用はβ-カロテンの2倍の働きがあるとされています。その他にも現代人に不足しがちなビタミンB群や、ビタミンC、整腸作用のあるペクチン、他にもカリウム、クエン酸なども含まれています。

...選び方・保存方法...

へたがしおれたり、黒ずんでいないもの、丸みがあり、割れていないものを選びましょう。低温保存すると味が落ちるので、冷やしすぎに注意しましょう。

...調理のヒント...

生はもちろん、煮込んだり、焼いたりしても。うまみ成分であるグルタミン酸を含むので、スープやソースに使うと、味を引き立ててくれます。



... 5 ...

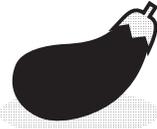
なす

…栄養…

皮の青紫色はアントシアニン系のナスニンという成分。ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。さらにアントシアニンは、目にもよいとされています。

…選び方・保存方法…

全体にはりがあり、ガクの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに食べきるようにします。



…調理のヒント…

和食にも洋食にも活躍します。夏場はとくに甘味が増すので、シンプルな焼きなすなどがおすすめです。

スイカ

…栄養…

アミノ酸の一種であるシトルリンは血流改善作用や利尿作用を高めます。また、カリウムやトマトの2倍量のリコピンも含まれます。



…選び方・保存方法…

つるがついている部分のへこみ具合が、しっかりくぼんでいるものが甘いスイカです。また、スイカの縞模様がハッキリしていて、さわるとポコポコしているものは甘いものが多いです。丸ごと保存する場合は、冷暗所などに置きます。カットしたものは乾燥しないようきっちりラップをして、冷蔵庫の野菜室で保存します。

…調理のヒント…

スイカは低温の方が甘みを強く感じられるので、冷やして食べる方がおすすめです。

…6…

旬の食材レシピ

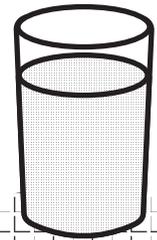
スイカのスムージー

暑い夏にぴったり！

そのまま冷やして食べることの多いスイカですが、ヨーグルトと豆乳を加えたスムージーにしてミネラルとたんぱく質を手軽に補給！

《材料(2人分)》

スイカ(可食部)… 100g
ヨーグルト… 100ml
豆乳… 140ml
はちみつ… 大さじ1



《作り方》

- ① スイカは種、皮を取り、ひと口大に切って、冷凍します。
- ② ミキサーに、①と残りの材料を加え、なめらかになるまで攪拌(かくはん)し、コップに注ぎます。



…7…