

健康だより

第39号 2018年9月 発行

有限会社 佐賀保健企画

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



秋は体に負担がかかる季節！？

夏バテは続いていませんか？9月になると気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがち。そして、秋は収穫の季節で食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう！



暑さが元となる夏バテの主な原因

① 体内の水分・ミネラル不足

☞ 脱水症状

② 暑さによる食欲の低下

☞ 栄養不足

③ 屋外と室内の温度差

☞ 自律神経の乱れ

じりっしんけい
自律神経が乱れるとどうなるの？

体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、胃腸の不調、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。



① こまめに水分補給

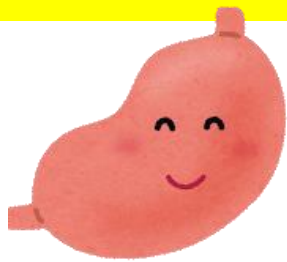
② 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

③ 温度差や体の冷やし過ぎに注意

④ 睡眠をしっかりとる



食事を正して胃腸の調子を整えよう！



胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすい！

胃腸の不調

「胃がムカムカする」「食欲がわかない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多い



肌トラブルや便秘、下痢、口臭などを引き起こす。腸内環境の悪化は免疫力低下に

胃腸の調子を整えるポイント

1 よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むことで消化されやすくなる。また、満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。

“～しながら”の食事はせず、食事を楽しもう！



よく噛むと、消化されやすく ↑ 満腹感上昇 ↑

2 決まった時間に食事をする

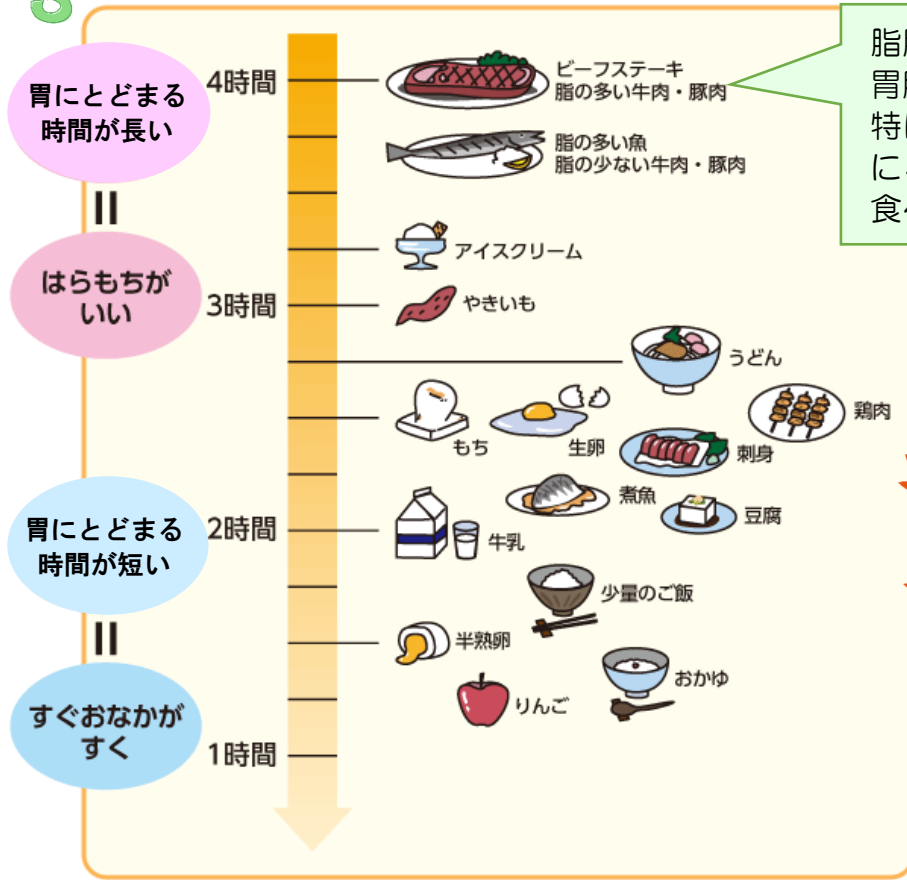
一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。

長時間にわたって空腹状態⇒胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなる。

食べ過ぎや間食のし過ぎ⇒胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなる。

胃腸にやさしい食材や料理を食べる

3



脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大！
特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化に4時間前後かかるとされています。食べすぎに注意！

コーヒーや紅茶などのカフェインや香辛料の摂りすぎは、胃痛や胃もたれの原因になるため注意！

空腹時の大量の飲酒は胃を荒らす原因となります。おつまみとともに適量を楽しもう！



★症状別おすすめ食材★

胃もたれ、胃痛 ⇒ キャベツ、セロリ、レタス
(胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれる)

便秘 ⇒ きのこと類やさつまいも
(食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす)

胃腸にやさしい消化の良い食材
⇒ だいこん、たまねぎ、魚の白身や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナなど

★薬局製剤のご案内★



現在好評発売中！

感冒剤 12号A

虹の薬局で製造・販売中のかぜ薬！

ご好評いただいているかぜ薬を家庭の常備薬としてはいかがですか。詳しくは虹の薬局まで！

生活リズムを整え、適度な運動と
バランスの良い食事を心がけましょう！

気になることがございましたら
お気軽にご相談ください！！

