

げんき通信

夏野菜のおはなし

四季のある日本には、季節ごとにさまざまな旬のがあります。「旬」とは野菜、果物、魚介類などの出盛りの時期のこと、味がよくて栄養価も高く、価格もお手頃になります。これらをうまく取り入れると、体調を整えることができます。

6月半ばを過ぎると、蒸し暑い梅雨になります。東洋医学では、夏の暑さも病気の原因と考え、「暑邪」や「湿邪」と呼びます。暑邪とは、体がほてる「のぼせる」「寝つけない」などの熱症状のことをいい、体力が消耗しやすくなります。湿邪とは、たくさん水分を摂ることで体内に余分な水分が滞ってしまい、その結果出てくる「むくみ」「消化不良」などの症状のことです。夏バテになってしまふ人はこの「暑邪」「湿邪」が原因なのかもしれません。これを予防するために、体内の余分な水分を出してくれる夏野菜を意識して食べましょう。

夏野菜は水分が豊富で、カリウムやさ

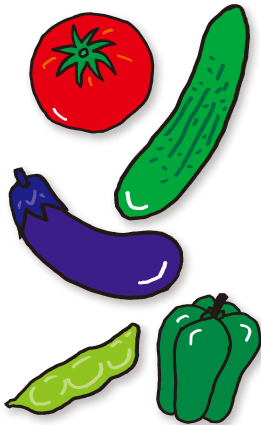
体内の余分な水分を出してくれる夏野菜を食べましょう!



(医大通り店：薬剤師/ひらかわ)

また、さまざまなビタミン類を多く含んでいます。カリウムには、体の余分な水分を排出する利尿効果があります。また、体を動かすと体内に乳酸が溜まって疲れやだるさを感じますが、ビタミンB₁はその乳酸を分解してエネルギーに変える手助けをするので、疲労回復に役立ちます。この他にも、糖質やアルコールの代謝にも関わっています。夏野菜の代表的なものには、トマト・きゅうり・なす・ピーマンなどの濃い色のものが多く、その鮮やかな色が食欲を促します。

【トマト】抗酸化作用のあるリコピンを豊富に含み、しみや日焼けの予防に効果的です。生で食べることが多い野菜です。



が、ビタミンEを含むオリーブオイルなどで加熱すると吸収がよくなります。

【きゅうり】カリウムやビタミンCを豊富に含み、体を冷やす作用があります。きゅうりに含まれる酵素には、ビタミンCを壊す性質もありますが、酢をいっしょに摂ると防げます。また、ぬか漬けにしてビタミンB₁を追加すると、疲労回復効果も期待できます。

【なす】約90%が水分ですが、ビタミン・カリウム・食物繊維もたっぷり含んでいます。体の内側から熱を取るため、ほてりやのぼせを解消します。また、青紫色の皮には目の疲労回復によいアントシアニンが含まれているので、皮もいっしょに食べましょう。

【ピーマン】抗酸化作用を持つカロテン(脂溶性)を豊富に含んでいるので、油を使って調理すると吸収がよくなります。

【枝豆】成熟すると「畑の肉」と呼ばれる大豆になります。良質なたんぱく質の他、カルシウムやカリウムが豊富です。アルコール代謝を促すビタミンB₁・Cが含まれているので、お酒のおつまみとしておすすめです。

※腎機能が低下してカリウムを制限している方は、生野菜を避けて、一度茹でてほすなど工夫するとよいでしょう。

C O L U M N

げんきコラム

AGのおはなし

AGは Authorized Generic (オーソライズドジェネリック =許可されたジェネリック) の略です。



ジェネリック医薬品の中にAGという種類があることをご存知ですか? AGは初めに開発した医薬品メーカーから許可を受けた別のメーカーが、特許切れの後に販売するので、有効成分だけでなく、添加物や製造方法まで完全に同じ物ですが、価格は下がります。現状ではAGが存在するのは30数種類しかありませんが、順次増えていく予定です。今のんでいる薬にAGがあるかどうかは薬剤師にお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585