

ふれあい

2020
紅葉号
Vol.78

だより

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州

特集

夏野菜が持つ抗酸化パワーについて
夏バテ防止レシピ

2
3

職員紹介
おススメ商品紹介

4



夏バテ解消！ 夏野菜が持つ 抗酸化パワー について

夏バテとは高温多湿な夏の暑さからくる体調不良の総称です。自覚症状として、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

今回はそんな夏バテ解消に効く、夏野菜の抗酸化作用についてご紹介します。

夏バテの原因とは？

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと、自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられます。室内の空調による冷えや、暑い野外との温度差も自律神経の乱れを引き起こします。

また、紫外線により体内に活性酸素が生まれると、細胞のダメージが進みます。この酸化ストレスに十分に対抗できないと、夏バテを起こします。

夏バテがつらいときは抗酸化成分をとり 紫外線から体を守りましょう！

暑さで体がだるくなる時期は、紫外線から体を守る抗酸化成分をとることが大切です。夏野菜には抗酸化成分が多く含まれます。特にβカロテンやビタミンC、Eは抗酸化ビタミンと呼ばれ、強い抗酸化作用で細胞を守ってくれます。

抗酸化ビタミンの効果

βカロテン

- 植物や動物に存在する色素の一つとされ、体内でビタミンAに変換されるため、プロビタミンAとも呼ばれます。
- 皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高めます。
- ビタミンCやEと合わせると抗酸化作用が一層強化されます。

ビタミンC

- コラーゲンの合成を助け、肌を丈夫に保ちます。
- 白血球を活性化させて免疫力を高めます。

ビタミンE

- 強力な抗酸化作用があり、細胞を酸化の害から守ってくれます。
- ビタミンCとの組み合わせで、抗酸化作用が一層強化されます。

夏の緑黄色野菜には抗酸化ビタミンが多く含まれています！

旬の野菜には旬の効能があります。日常的に緑黄色野菜を摂り入れ、夏バテに負けない身体づくりをしましょう。

トマト

ビタミンC、ビタミンE、βカロテンを含みます。また、赤色成分のリコピンはβカロテンより強い抗酸化作用があり、加熱調理しても効果が損なわれにくいのもメリットです。

枝豆

ビタミンC、βカロテンを含みます。また、糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なビタミンB1を多く含み、疲労回復効果が期待できます。

カボチャ

ビタミンのEース(ACE)とも呼ばれる、前項3つのビタミンが豊富に含まれ、細胞の酸化を抑え、がん予防や老化防止が期待できます。ビタミンCが免疫力を強化し、ビタミンEが血行を促進してくれます。

(M・T)

夏バテ防止レシピ

豚肉と茄子のネギ塩レモン炒め



材料 (2人分)

- 豚もも肉(スライス)………200g
- 酒………小さじ1
- 塩コショウ………少々
- 茄子………100g
- 赤パプリカ………1/4(お好みの野菜で)
- 中葱………少々
- 長葱………1/3本
- ゴマ油………大さじ1
- 塩………小さじ1/2
- にんにく………1片
- 鶏ガラスープの素………小さじ1
- レモン………1/2個

作り方

- ① 長葱、にんにくはみじん切りにする
- ② 豚肉は適当な大きさにカットし塩コショウ、酒で下味をつける
- ③ 茄子は大きめの短冊切りに、赤パプリカは乱切りにする
- ④ 豚肉、茄子をフライパンで炒める
- ⑤ ④に火が通ったら赤パプリカを加えて、さっと炒める
- ⑥ レモン以外のタレの材料を弱火で炒める
- ⑦ レモンを2～3枚輪切りにし、⑤に残りを絞る(※絞るレモンの量はお好みで)
- ⑧ ⑤に⑥のタレをかけ輪切りレモン、小口切りにした中葱を飾ったら完成

レシピに入っている うれしい成分

豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、老廃物を代謝して、疲労を回復させる働きがあります。水に溶けやすい性質がある為、汗をかくことが多い夏場は不足しがちになります。

茄子の皮に多く含まれるナスニンという成分にも抗酸化作用があり、疲労回復に効果があります。また胃酸の分泌を促すコリンという水溶性ビタミンも含んでおり、食欲不振の解消に役立ちます。

レモンに含まれるクエン酸は疲労やストレスで受けた細胞ダメージを回復させる効果もあります。

(健和会本部栄養事業部調理師 葛城 徹)

職 員 紹 介

この度、専務理事に就任しました後藤厚司です。
元職は臨床検査技師で約30年間にわたり臨床の場で神経系検査や超音波検査に従事し、49歳の時に事務職へ転向し現在に至っています。事務職のキャリアはまだ浅く、調剤薬局の管理運営は全くの素人ですが、民医連の調剤薬局である「一般社団法人ふれあいファーマシー北九州」の発展のために精一杯頑張っていきたいと考えます。

趣味はアコースティックギターで、キャリアは49年です。もっぱら、70年代のいわゆるフォークソング(主に吉田拓郎)を休日には奏で歌っています。もし、同じ趣味をお持ちの方は一緒にいかがですか?ちなみに5年程前から娘の影響でエレキギターも少し始めました。あと、学生時代少しかじった空手も趣味です。今後ともよろしくお願いいたします。



専務理事 後藤 厚司



事務長 楠田 美奈子

このたび、5月1日付で事務長に就任しました楠田美奈子です。

調剤薬局での業務経験はありませんが、これまで医療機関で培った経験を活かしながら、ふれあい薬局の発展のために精一杯努力いたします。

また、地域に根ざしたかかりつけ薬局として、安心・安全の医療を提供し、地域の皆さまに信頼される薬局運営に尽力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



熱中症・夏バテ対策に！

今年は新型コロナの影響で、夏場でもマスクを着けることが多く、熱中症になるリスクも高いそうです。水分をこまめにとるようにして、しっかり熱中症・夏バテ対策しましょう！

ふれあい薬局でも、OS-1・ポカリスエットなど取り揃えています。お気軽にお尋ねください♪



お知らせ ふれあい薬局 戸畑店の土曜日の営業時間が変わりました

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00～18:00
木・金曜 9:00～18:00
水 曜 9:00～20:00
第1・3・5土曜 9:00～17:00
第2・4土曜 9:00～12:20
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・水・金曜 8:50～18:30
火・木曜 8:50～17:00
土 曜 8:50～12:00
〈第2・4土曜はお休み〉
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216

ホームページ…<http://fureai-ph.jp>

ふれあい薬局 北九州 検索



★ホームページからフェイスブックへもアクセスできます。
フェイスブックでは、日頃の活動や感じたことなども掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。