



イルカ通信

H29.6月 第2号

くすりを知ろう

雨でじとじとする季節になってきました。
夏になる前に、薬の保管方法についても注意して
いきたいですね。

室温とは 1℃～30℃のこと！

高温多湿と日光は× 車内では要注意。

冷所保存は冷蔵庫保存 もちろん冬場も。

薬にも使用期限がありますので、期限の過ぎた
ものを飲むことはやめましょう。処方薬が残って
しまった場合は基本的には廃棄して下さい。(古い
薬を飲んで体調を崩した！なんて方もいました。)

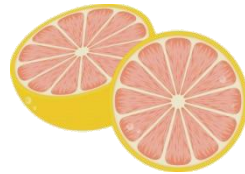
旬の食べ物 ～6月編～



殺菌効果が高いので、
ご飯に混ぜこんで
お弁当に。
クエン酸で疲労回復
も望めます。



アリシンが多く、
豚肉等と料理して
夏バテ予防に！



ビタミンCや特有の
苦味には抗酸化作用、
香りには精神安定の
効果が。*薬の作用を
増強(低下)させる恐れが
あるため摂取時は要注意

食事や運動不足等の習慣を見直して、生活習慣病の予防に努めましょう！

血圧が高くなりがち!?な
生活習慣チェック！

- 外食や買ったお惣菜をよく食べる
- 加工食品（インスタント、練り物、
ハムやソーセージ等）を多く使う
- 野菜や果物が少ない
- 運動習慣がない
- 肥満気味である（BMI25以上）
- アルコールの摂取が多い
- 喫煙している
- ストレスが多い

遺伝性（家族に高血圧の方がいる）、他の病気が
要因となる場合もあります。

チェックが少なくなると、高血圧等のリスクも下がると
考えられます。

～普段の食事から減塩を～



新鮮な野菜たっぷり、
具たくさんでカリウム
や食物繊維を増量！



だしをきちんととり、
香辛料や酸味を使って
うまみを追加！



しょうゆはかけないで
つける。
麺類のスープを残す。



漬物や加工品は塩分
が多いので、食べる量
に注意！