

# 7月

# イルカ通信



第3号

## くすりを知ろう

冷たい飲み物がおいしい時期となりました。しかし、水以外の飲み物で薬を飲むと効果が変わってしまうことがあります。

### 基本は「お水」か「ぬるま湯(白湯)」

- ・有効成分が水に溶け出しやすくなる。
- ・のどにひっかからず、スムーズに飲める。

### 「お茶」ではだめか？

- ・ノンカフェインのものを選ぶ。
- ・鉄剤などのミネラル補給には不向きな場合がある。(タンニンが吸収を妨げる。)

### 効果が変わってしまう飲み物一覧

牛乳、スポーツ飲料、硬水

…ミネラルが薬の効果を妨げる。

お酒 …効果が強くなる。副作用が出る。

コーヒー(カフェイン) …効果が強まる。

グレープフルーツジュース …効果が強まる。

飲みづらい(飲めない)ときは、薬の形状を変えたりオブラートや服薬ゼリーなどを利用しましょう。

## 旬の食べ物 ~7月編~



めめり成分が、胃の保護や肝機能強化をしてくれる。他の栄養素も豊富なので、夏バテ解消やお子様の発育にも適している。

### モロヘイヤのゴマ酢和え レシピ

(4人前の材料)

モロヘイヤ	1束	ツナ缶	1缶
白すりゴマ	30g	砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3	酢	大さじ1

- ①モロヘイヤの下処理。よく洗い、葉っぱは茎からちぎり、茎は根の近く1/4くらいを切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし塩(分量外)を入れる。茎を40秒→葉を追加し20秒とゆで、流水にとる。水気はよくしぼる。
- ③油を切ったツナ缶、先に混ぜておいた調味料を和えて、完成。



他にもお浸し・炒め物・スープなどでもおいしく食べられます。

## お肌に良いとされている栄養素って??

皮膚はいつも紫外線やストレス、生活習慣などのさまざまな影響を受けています。食事や生活のどこに問題があるか考え、お肌の健康を守っていきましょう。

### ニキビ

毛穴に皮脂が詰まり炎症を起こしている状態。

- 油や甘味を控える
- 便秘を解消する
- ストレスを溜めない

### かゆみ、アトピー

種々のかゆみ症状は、乾燥が原因であることが多い。

- たんぱく質とビタミンをきちんと摂る
- 油や甘味を控える
- アレルギーを除去することも必要

### しみ、しわ

肌の細胞や筋肉が加齢とともに衰えた状態。

- たんぱく質とビタミンをきちんと摂る
- 睡眠の質も大切



たんぱく質



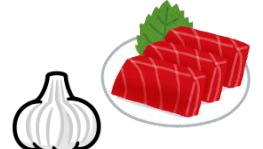
ビタミンC



ビタミンA



ビタミンE



ビタミンB6