

薬劑



●日本調剤声別薬局

薬剤師 山口 広太郎

****今年の夏のキーワードは補陰養心！****

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？ いよいよ、北海道にも夏が到来しますね。レジャーやスポーツなど楽しい季節ですが、同時に体調を崩しやすい季節でもあります。

今回は、薬膳の考え方から夏バテを乗り越えていくための方法について書きたいと思います。

夏の蒸し暑さは体内の潤いである「影」を消耗し、心臓の働きや心の役割を担っている「心」に負荷がかかってしまうため夏バテの症状が出てしまうと考えられています。

夏は失われた「陰」を補いながら、身

体にこもった熱を冷ましてくれる食材とイライラを鎮めて「養心」する食材を積極的にとると良いといわれています。これを「補陰養心」といいます。

おすすめとしてはナスやトマト、鶏肉を使った料理になります。また、冷たい飲料水を服用すると「陰」は補えますが、消化吸収の働きをコントロールする「脾」の働きが低下してしまい食欲不振や便秘、下痢などの症状が出てしまう可能性があります。

常温程度の水分をゆっくり少しずつするのがおすすめです。

健康な体と心は食事からですよ！

6月は食育月間です 早寝・早起き朝ごはん



食中毒予防の3原則

- ① 付けない【細菌を食べ物につけない！】
手洗い、清潔な容器や器具の使用・しっかり洗浄
- ② 増やさない【食べ物に付着した細菌を増やさない】
すぐ食べる、低温での保存・冷蔵・冷凍保存
- ③ やっつける【食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける】
加熱調理(中心までしっかり加熱)・食材や器具の殺菌消毒

これからの季節、「食中毒予防の3原則」を意識してご家庭での食中毒を予防しましょう。

1年間で食中毒の発生が多いのは、夏季の6月～8月、冬季の11月～3月です。特に7～8月の気温が高くなる日には、食中毒が起こりやすいため、滝川保健所から食中毒警報が発令されます。市では、警報発令を受けましたら、市民のみなさんに、市のホームページ、LINE、防災メールでお知らせをしています。

少しづつ夏が近づいてきました。気温が高くなり、湿度も増していくこれからの季節は食中毒が発生しやすい条件がそろってきます。

食中毒は、下痢や腹痛、発熱、吐き気といった症状が現れ、特に小さなお子さんや高齢のかた、妊婦さんなどの免疫力が弱い方や、大人でもストレスや寝不足等で免疫力が低下している場合は、食中毒を起こしやすくなります。食べ物の味や異臭があれば気づくことができず、変化がない場合もあり、気づかずに食べてしまい発症することもあります。

食育だより
「食中毒を予防しましょう」 健康推進係

ハクサイの甘酢炒め



1人分のカロリー【150Kcal】

提供：芦別慈恵園

豚肉は疲労回復や健康維持に欠かせないもので、ビタミンB群が豊富に含まれています。

このビタミンB群は酢や梅干しに多く含まれるクエン酸と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

ビタミンB群とクエン酸は水に溶けやすい水溶性のため、煮汁も一緒に食べられる煮物やスープがオススメです。

▶材料 1人分……………
・豚肉20g・ハクサイ50g・ピーマン15g・ナルト8g・油小さじ1・ゴマ油小さじ1・片栗粉小さじ1・水小さじ1・調味液(砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、酢小

じ2/3、酒小さじ1/2)

▶作り方……………

- ①豚肉は細切りにし、調味液外のしょうゆ小さじ1、酒小さじ1で下味をつける
- ②ハクサイの芯は削ぎ切り、葉は3cm角に切る
- ③ピーマン、ナルトは千切りにする
- ④①を油で炒め、火が通ったら取り出す
- ⑤ゴマ油でハクサイの芯、ピーマン、白菜の葉、ナルトの順に炒める
- ⑥⑤がしんなりしたら④を入れ、調味液を加えて煮る
- ⑦水溶性片栗粉でとろみをつける

栄養士さんおすすめ
健康レシピ