

キタバ



第43回 通信

夏バテをしないために今から準備を!!

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

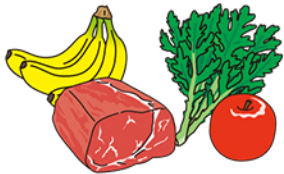
検索

5月も末になり、夏に向け暑さが増す一方です。暑さが増すとやる気がなくなり、食生活が乱れ、栄養バランスが偏りやすくなつて栄養夏ばてや夏風邪に繋がる事が多くなりま

す。今回は夏に不足しやすいビタミンについてまとめました。

●**ビタミンB1**.. 食べたものをエネルギーに変える働きを助けます。不足することで体のだるさなどが出てしまうことがあります。豚肉や豆類などに多く含まれています。

●**ビタミンB2**.. 筋肉の回復や食べたものをエネルギーに変えることに役立ちます。足りな



いと口内炎や肌荒れの出る原因の1つになります。魚類、牛乳、きのこなどに多く含まれます。

●**ビタミンB6**.. 神経機能や免疫機能の維持に役立ちます。不足することでイライラ、肌荒れなどの原因になります。肉類や魚類、野菜類に含まれます。

●**ビタミンC**.. 肌のつやを保つコラーゲンを作るのに役立ちます。不足することで肌のかさつきなどがあります。野菜やイモ類、果物に含まれています。

食事だけでは不足と感ずる場合は?

積極的にビタミン剤などの栄養剤やサプリメントを使用してはいかがでしょうか? 栄養剤やサプリメントは決して裏技のたぐいなどではなく、忙しい現代には栄養バランスを維持するのに必要だと思えます。

体がだるかったり、肌あれが気になるようなら食事に加えサプリメントなどを活用して健康維持、増進に努めてみるのもよいでしょう。どのような栄養剤、サプリメントが必要か悩まされたら、是非、薬剤師にご相談ください。

キタバ薬局 薬剤師

北川 俊一