

キタバ

第67回 キタバ通信



KITABA

「夏バテ」

ににくい生活を紹介したいと
思います。

近頃、汗ばむ季節になつ
てきました。気象庁による
と6月～8月の平均気温
は、上昇傾向が続いており、
夏バテしやすい環境になつ
きました。今回は夏バテし

食事では、1日3食タン
パク質、ビタミン、ミネラルを
バランスよく組み合わせて
とることです。例えば、そ
めんの時には、野菜や卵、肉
などのトッピングをしましょ

りすぎには注意が必要で
す。室内では忘れがちにな
る、こまめな水分補給も大
切です。

う。大事な成分として、疲
労回復に繋がるビタミン
B1（豚肉や大豆）やクエン
酸（梅干しやオレンジ）があ
ります。気温が高く、冷た
い物を好んで摂取してしま
いがちです。すると、内臓が
冷され消化管の機能が低

下し、食欲が落ち夏バテの
原因に繋がりますので、取
りすぎには注意が必要で
す。室内と外との気温
差が大きく身体の自律神
経が乱れ、倦怠感などに繋
がりますので注意しましょ
う。上手く冷房や水分補
給、食事をとり今年の夏を
乗り切りましょう。

キタバ薬局

松浦 薬剤師

友希

●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	大阪狭山市茱萸木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](#)

