

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第147回

薬局機能委員会委員

一般社団法人岐阜県薬剤師会

横山美幸



いよいよ夏本番ですね。

クーラーの効いた部屋で、アイスや氷入りの飲み物など冷たいものはかりを食べていませんか。0℃近くまで冷えたものを食べたり飲んだりすると、胃の中の温度は急激に下がり、再び37℃まで温めるのに大量のエネルギーを消費します。そのため、胃に負担がかかつてしまい、夏バテの原因となることもあります。

「じゃあ、暑いときはどうすればいいの」と思われたと思います。

そんなときは体を冷やす性質のある食材を食事に取り入れてみてください。きゅうり、トマト、すいか、バナナなどです。暑い時期のお茶は体を冷ますはと麦茶、緑茶、麦茶がおすすです。紅茶は逆に体を温める性質があります。そばも体を冷やすため、麺類が食べたいときに選択してみてもいいかもしれません。

「夏は眠りにくくなるな」と感じる方もいらつしやると思います。暑いからといって涼しい部屋にこもつてばかりではなく、日中は適度に動き、適度に汗をかくことが大切です。

それでも眠れないときには、牡蠣、あさり、ホタテを食事に取り入れてみ

## 今日からできる夏バテ・不眠対策

てください。不眠症に効く漢方薬にも牡蠣の貝殻が入っています。薬膳でも貝殻により効能があると言われていたため、貝殻つきのまま煮出すのがおすすめです。あさを30分くらい煮出してお味噌汁を作ると、あさりの身を食べられないお子さんでも汁を飲むことで効果が期待できます。

ローズマリー、ジャスミン、ラベンダーも、心を落ち着かせて眠りやすくなります。お茶として飲んだり、アロマオイルを利用して足をマッサージしたり、ハンカチに垂らすとよいでしょう。

ココナッツも体を冷まし、眠りを助ける食材です。ココナッツファインのクッキーを利用すれば、おやつで手軽に取り入れられます。

ふだんの生活や食事事で体をケアして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

体を冷やす  
食べ物

## 野菜

きゅうり、トマトなど

## 果物

すいか、バナナなど

## 飲み物

はと麦茶、緑茶、麦茶など

## その他

そばなど