



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 熱中症対策に関する〇×クイズ

季節は本格的な夏に向けて歩を進めています。そろそろ熱中症対策にも本腰を入れる頃です。今回は、そんな熱中症に関する知識をクイズ形式でまとめました。それぞれ〇か×で答えてください。

### 【問題】

1. おでこに冷却シートを貼ると、熱中症予防に効果がある。
2. アイスコーヒーを飲んで水分補給をするのは避けた方がいい。
3. 直射日光の当たらない屋内であれば熱中症を防ぐことができる。
4. マスクをしていると熱中症のリスクが高まる。
5. 筋肉量の多い人は熱中症になりにくい。

### 【答え】

1. × おでこを冷やすと気持ちよく感じますが、熱中症予防にはなりません。熱を下げるためには、首やわきの下などを冷やのが効果的です。

2. ○ コーヒーにはカフェインが含まれています。カフェインには利尿作用があるため、逆に水分の排出を促すことになってしまいます。
3. × 直射日光に当たらなくても熱中症は起こります。温度や湿度が高く、風通しが悪いと、屋内であつても熱中症のリスクは高まります。
4. ○ マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなるため、熱中症を起こす可能性が高まります。また、口の渇きを感じにくくなるため水分補給が疎かになる恐れもあります。
5. ○ 筋肉は脂肪に比べて水分を多く蓄えることができるので、筋肉量の多い人の方が熱中症のリスクは低くなります。とはいえ、水分補給などの対策が必要ないというわけではありません。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ

## トマトの和風サラダ

旬のトマトを使ったお手軽メニューをご紹介します。玉ねぎとあわせて和風に仕上げます。ごま油の風味を効かせたさっぱり味で食が進みます。食卓に彩りを添える一品としても最適です。

### ★ 材料 (2人分)

トマト 1個 玉ねぎ 1/4個 青ねぎ(小口切り) 適量  
A: しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ2 砂糖 小さじ1 ごま油 大さじ1

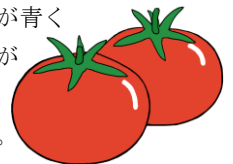
### ★ つくり方

1. トマトはヘタを除いてくし形に切ります。玉ねぎは薄切りにして水にさらします。
2. ボウルに青ねぎとAを入れて混ぜ合わせます。
3. 2に玉ねぎ、トマトを入れて和えます。

## トマト

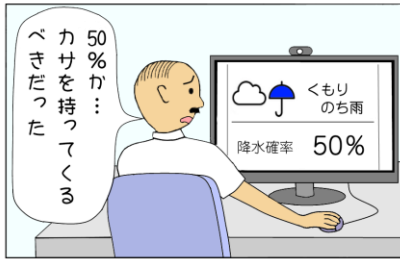
トマトは夏野菜の代表格ですが、昔は観賞用の植物でした。食用とされたのは明治以降のこと。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富。各種ビタミンやリコピンなどが含まれています。



### ● リコピン

トマトの赤い色素成分がリコピン。特徴は、その強い抗酸化作用にあります。この働きにより、生活習慣病や老化の原因となる体内の活性酸素が除去されます。また、日焼け予防にも効果があるとされています。



50%か！  
カサを持ってくる  
べきだった



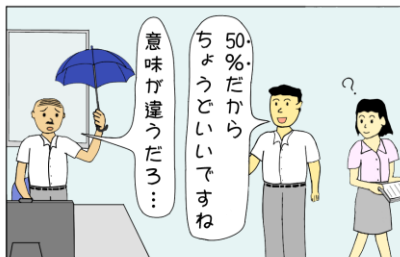
それは助かる

使っていない  
カサがありますよ



普通のカサの  
半分くらいの  
大きさしかないぞ

なんだこれ？



意味が違うだろ...

50%だから  
ちよつといいですね

## CALENDAR

6月

June

|       |                  |       |                    |
|-------|------------------|-------|--------------------|
| 1(水)  | 衣替え 麦茶の日 チーズの日   | 16(木) | 和菓子の日 無重力の日        |
| 2(木)  | ローズの日 路地の日       | 17(金) | おまわりさんの日           |
| 3(金)  | 測量の日 ムーミンの日      | 18(土) | おにぎりの日 海外移住の日      |
| 4(土)  | 歯と口の健康週間(～6/10)★ | 19(日) | 父の日 かばんの日 ベルトの日    |
| 5(日)  | 世界環境デー 老後の日      | 20(月) | 健康住宅の日 ペパーミントデー    |
| 6(月)  | 補聴器の日 飲み水の日      | 21(火) | 夏至 がん支え合いの日★       |
| 7(火)  | むち打ち治療の日         | 22(水) | ボウリングの日 かにの日       |
| 8(水)  | 世界海洋デー バイクの日     | 23(木) | 男女共同参画週間(～6/29)    |
| 9(木)  | ロックの日 リサイクルの日    | 24(金) | UFOの日 ドレミの日        |
| 10(金) | 時の記念日 緑豆の日       | 25(土) | 住宅デー               |
| 11(土) | 入梅 傘の日 雨漏りの点検の日  | 26(日) | 国際薬物乱用・不正取引防止デー    |
| 12(日) | 恋人の日 バザー記念日      | 27(月) | テニス・ウィンブルドン(～7/10) |
| 13(月) | はやぶさの日 FMの日      | 28(火) | パフェの日 貿易記念日        |
| 14(火) | 世界献血者デー          | 29(水) | 佃煮の日 ビートルズ記念日      |
| 15(水) | 暑中見舞いの日 しょうがの日   | 30(木) | トランジスタの日           |

### ★ 歯と口の健康週間 (6月4～10日)

厚生労働省や日本歯科医師会などが実施している行事で、2012年までは「歯の衛生週間」でした。歯と口の健康は全身の健康に繋がります。この時期を機に、歯や口をケアする習慣を見直してみたいかがでしょうか。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

### ★ がん支え合いの日 (6月21日)

がん患者や家族を支援するNPO法人キャンサーリボンズが制定した記念日。この日を「社会全体でがんのことを考え、お互いに支えあう日」としています。がんを人生の節目と捉え、季節の節目である夏至に合わせて6月21日に定められました。

## メディカルインデックス

## 8020運動

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。1989年に厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱して始まりました。人の歯(永久歯)の数は、智歯(親知らず)を除くと28本。このうち、少なくとも20本以上の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると考えられています。そこから、高齢になっても20本以上歯を保つことが目標とされました。年齢とともに歯は失われやすくなりますが、状況は年々改善されています。2016年に厚生労働省が行った調査では、80歳で20本以上歯が残っている人の割合は51.2%となっています。

6月16日は和菓子の日です。西暦848年、仁明天皇が元号を「嘉祥(かしよう)」に改め、この日に16にちなんだ菓子や餅を神前に供えて疫病除けなどを祈願したことが由来とされています。こうした歴史からもわかるように、和菓子には古い伝統があります。▼しかし今日、和菓子業界は決して良い状況にあるとは言えません。「和菓子離れ」が叫ばれる中で始まったコロナ禍により、和菓子の需要は激減

## 佐々木のひとりごと

しました。冠婚葬祭の簡素化、観光客の減少、イベントの中止などの影響で、顧客が減ってしまったのです。▼そんな中でも、ネット通販で個人客を開拓して活路を見出そうとする店も増えていきます。また、いわゆる「インスタ映え」のする和菓子を紹介し、若者の人気を集めている店もあります。スイーツブームで洋菓子に脚光が当たりがちですが、和菓子にも注目していきたいですね。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ● 受付時間

午前10時～午後11時

### ● 定休日

日曜日