あんてん通信

健康サポート情報紙
ANTEN TSUSHIN
2025 年 8 月号

「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　水分補給に適した飲み物はどれ？

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう――。毎年夏になると、こうしたフレーズを至る所で耳にします。熱中症対策に水分補給が欠かせないことは皆さんもよくご存じかと思います。では、具体的に何を飲んで水分を摂ればいいのでしょうか？ 水分補給に適した飲み物について、今一度確認しておきましょう。

《水》

水分補給に水が適しているのは言うまでもありません。糖分など特定成分を摂りすぎる心配もなく、安心して飲むことができます。なお、体のためには冷たい水よりも白湯がおすすめです。

《スポーツドリンク》

汗をかくと水分とともにミネラル分も体から出ていきます。これを補うのにスポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も多く含まれているので、摂りすぎには注意が必要です。

《緑茶・ウーロン茶》

お茶は健康に良いイメージがありますが、カフェインが含まれているので注意が必要です。カフェインには利尿作用があるため、摂りすぎると水分の排出を促す恐れがあります。

《麦茶》

同じお茶でも麦茶にはカフェインが含まれていません。一方で、汗をかいたときに失われるミネラル分を含んでいます。そうした意味では、麦茶は水分補給に最適といえます。

《コーヒー》

アイスコーヒーは夏に人気の飲み物ですが、緑茶などと同様にカフェインが含まれています。したがって、水分補給には適しません。

おすすめ旬レシピ　ゴーヤのナムル

旬真っ盛りのゴーヤを使ったナムルをご紹介。ナムルとは、韓国風の和え物のこと。程よい苦味のある大人の味が楽しめます。おつまみや箸休めはもちろん、お弁当のおかずにもぴったりです。

★ 材料　（2 人分）

ゴーヤ 1/2 本　塩 少々

A：にんにく（すりおろし）少々　白ごま 大さじ 1/2　ごま油 大さじ 1
　しょうゆ 小さじ 1　砂糖 小さじ 1/2　塩 少々　コショウ 少々

★ つくり方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスします。
2. 1 をボウルに入れて軽く塩もみし、熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水気を切ります。
3. ボウルに 2 と A を入れて和えます。

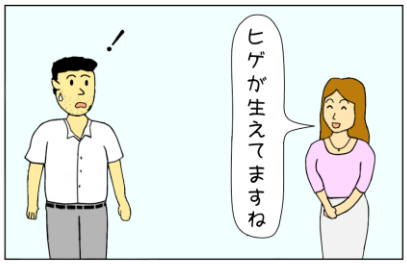
PICK UP　ゴーヤ

苦味があることから「ニガウリ」とも呼ばれますが、本来の名前は「ツルレイシ」。熱帯アジア原産で、沖縄では古くから栽培されていました。1990 年代に入ると、全国的に流通するようになりました。ビタミン C を豊富に含んでいるほか、葉酸やβカロテンといった各種ビタミンやミネラルも含まれており、夏の栄養補給に最適です。

牛乳を飲む人よりも牛乳を配る人のほうが健康である。　ヨーロッパのことわざ

あっさり君

くまだ まつお



CALENDAR 8月 August

1(金)	夏の省エネ総点検の日　肺の日	16(土)	月遅れ盆送り火　女子大生の日
2(土)	ハーブの日　パンツの日	17(日)	パイナップルの日
3(日)	全国高校野球組合せ抽選会	18(月)	米の日　高校野球記念日
4(月)	橋の日　箸の日	19(火)	バイクの日　俳句の日
5(火)	全国高校野球(～8/22)　ハコの日	20(水)	交通信号の日　蚊の日
6(水)	広島原爆の日　ハムの日	21(木)	献血記念日　噴水の日
7(木)	立秋　鼻の日★　バナナの日	22(金)	チンチン電車の日
8(金)	ひげの日　笑いの日　タコの日	23(土)	処暑　白虎隊の日
9(土)	長崎原爆の日　薬草の日	24(日)	テニス全米オープン(～9/7)
10(日)	健康ハートの日　帽子の日★	25(月)	バドミントン世界選手権(仏～8/31)
11(月)	山の日　ガンバレの日	26(火)	人権宣言記念日
12(火)	国際青少年デー　配布の日	27(水)	寅さんの日
13(水)	月遅れ盆迎え火　左利きの日	28(木)	気象予報士の日
14(木)	専売特許の日	29(金)	焼肉の日　ケーブルカーの日
15(金)	終戦記念日　月遅れ盆	30(土)	ハッピーサンシャインデー
		31(日)	野菜の日　北海道マラソン

★鼻の日（8月7日）

日本耳鼻咽喉科学会が1961年に制定した記念日。日付は「は(8)」「な(7)」の語呂合わせに由来。鼻の病気に関する知識や健康管理についての啓発を行うために設けられました。

★帽子の日（8月10日）

全日本帽子協会が制定した記念日。日付は「ハッ(8)」「ト(10)」の語呂合わせに由来します。紫外線対策、熱中症対策のため、外出時は帽子を上手に活用しましょう。

※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。

Medical Index メディカル インデックス

アレルギー《allergy》

特定の物質に対して体の免疫が過剰に反応すること。免疫は、体内にウイルスや細菌などの異物が入った際、体内で抗体をつくって異物を排除するシステムで、生きていく上で欠かせません。しかし、抗体が過剰につくられ、体に害でないものまで異物とみなして排除しようと働くことがあります。これがアレルギーです。アレルギーを引き起こすものとしては花粉がよく知られますが、ほかにも食品や動物の毛、ハウスダスト、薬品などさまざまものがあります。症状も、くしゃみ、咳、鼻水、皮膚のかゆみのほか、嘔吐、腹痛などさまざま。重症化すると、血圧が低下して生命に関わるケースもあります。

佐々木のひとりごと

この時期は、毎日のように「熱中症」という言葉を耳にしますよね。「もう聞き飽きた」という方もいるでしょう。でも、それだけ今の日本は熱中症のリスクが高いということでもあります。▼そんな中、熱中症対策グッズは年々進化を遂げています。たとえば、ファンのついた「空調服」は以前から使われていましたが、最近はこれに冷却プレートを組み合わせたものも人気が高まっています。水を循環させる「水冷服」も、冷却範囲を広げたり軽量化したりしたものが登場しています。そうした物を利用すれば、熱中症のリスクを下げることができるでしょう。▼それでも、最後はやはり一人ひとりの意識が頼りです。体に異変を感じたら、ためらわずに休んで水分を摂る。周りの人の様子がおかしいと思ったら、すぐに声を掛ける。そうした気構えを常に持ちながら、熱中症を未然に防いでいきましょう。

あんてん堂

〒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/
代表　佐々木直人

●受付時間
午前10時～午後11時

●定休日
日曜日