

# イルカ通信



No. 4

## 秋野菜の栄養素

秋野菜には様々な栄養素が含まれています。気温が下がり体調を崩しやすい時期ですが、旬の野菜を食べて健康で楽しい生活を送りましょう。

**きのこ類**・・・ビタミンB1・B2・D・食物繊維  
・高血圧・動脈硬化予防、コレステロール排出などの効果があります。

**ブロッコリー**・・・ビタミンC・B1・E・カロチン  
・野菜の中でも特に栄養バランスがよく、貧血予防風邪予防・冷え性解消などの効果があります。  
・美容・細胞の老化防止の効果があります。

**ごぼう**・・・食物繊維・カリウム・マグネシウム  
・便秘の解消や血糖値の上昇を抑えます。  
・腎臓の機能を高める効果があります。

**やまいも**・・・ビタミンB1・食物繊維・ムチン  
・滋養強壮・疲労回復の効果があります。  
・加熱すると栄養が失われるので、生で食べるほうが良いです。

**にんじん**・・・βカロチン・カリウム・鉄  
・野菜の中でトップクラスの抗酸化力があります。  
・目の疲労回復やシミ・ソバカスなどに効果があります。

**栗**・・・ビタミンA・C・カルシウム・カリウム  
・むくみを取り、血液の循環をよくする効果があります。

**さつまいも**・・・食物繊維・ビタミンB1・C・E  
・便秘解消や風邪の予防などに効果があります。

**チンゲン菜**・・・カロチン・カリウム・鉄  
・ストレスを抑え、胃腸の働きを活発にします。



※ 好き嫌いや偏食をせずに、バランスよく色々な野菜を食べましょう。

## 残ったお薬について

『湿布や風邪薬などを家族や知り合いにあげた。』という話しをよく聞かいませんか？

病院から処方される薬は、患者一人一人の症状・性別・年齢・体質などによって処方されていますので、同じような症状があるからといって同じように効果があるとはかぎりません。

効き目に強弱があったり副作用が強くなる場合がありますので、湿布であっても本人以外に使用しないでください。

残ったお薬は自分で処分するか、当薬局へお持ちください。

## 睡眠のコツ 其の一

- ① 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を！
  - ・就寝4時間以内のカフェインの摂取や1時間以内の喫煙は避けましょう。
  - ・軽い読書、音楽鑑賞、ぬるめのお湯への入浴、ストレッチ等。
- ② 昼寝をするなら15時前の20～30分が目安です。
  - ・長い昼寝はかえってぼんやりのもとです。
  - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。
- ③ 規則正しい3度の食事・規則的な運動習慣
  - ・朝食は心身の目覚めに重要。夜食は軽く取りましょう。
  - ・運動習慣は熟眠を促進します。
- ④ 寝酒は不眠のもとです。
  - ・睡眠薬代替りの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となりますので、飲むときは適量を守りましょう。

