

特集 脱水症状にならないために



水分を摂るタイミング

のどの渇きを感じたときは、すでに脱水症状が始まっていますので、早めに水分補給することが大切です。1日のなかでも水分が不足しやすい「寝る前後」や「運動の前後」、「入浴の前後」「飲酒の後」などには、特に意識して水分を摂るようにしましょう。

運動をするときの水分補給のタイミングは、運動開始の30分前に250～500mLを数回に分けて飲み、運動中も20～30分を目安に1口～200mL程度の量を補給します。

運動が終わった後は、数回に分けて飲みます。このとき、一気に水分を補給すると大量の排泄につながってミネラルを失いますので、何回かに分けて飲むことが大切です。

普段の暮らしにおいても私たちは入浴中や就寝中にたくさんの汗をかいており、そのため水分の摂取量は全体的に不足しがちです。平均的にはコップで「あと2杯」の水を飲めば、1日に必要な水分量を確保できるといわれています。

水分補給に適した飲み物とは

通常健康な状態での水分補給では、水やお茶を飲んでも問題はありません。しかし、大量の汗をかいたときは、水分とともに塩分などのミネラルが失われるため、水だけを飲むと体液を薄めることになり、身体は余分な水分を排出しようとして働きかけて脱水を進めることも考えられます。

気温が高い中の野外での活動や、激しい運動などによる発汗時の飲み物は、水分、塩分、糖分がバランスよく配合され身体への吸収もよい、経口補水液が最適です。スポーツドリンクと比べても、糖分が少なく塩分量に配慮されています。

反対に汗をかいたあとの飲み物に不向きなものは、カフェインの含まれる緑茶やウーロン茶です。カフェインには利尿作用があり、水分とミネラルの排出を促すため、より多くの水分が体内から失われてしまうおそれがあります。



HINOKI AROMA WOOD CHIPS
ヒノキ アロマ ウッドチップス

HINOKI AROMA WOOD CHIPS
1200円

自然から生み出される土佐ヒノキを使用した国産ウッドチップアロマ

<p>寝室でご使用される場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 枕やベッドにチップを入れて芳香リラックス ● 枕やクッションにチップを入れてリラックス <p>まごちんもん 大塚幸司 ヒノキの香り リラックス効果</p>	<p>お部屋の芳香としてご使用される場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カップや容器にチップを入れて芳香を楽しめます ● シンフールでオシャレなウッドチップアロマインテリアとしても
<p>入浴剤としてお風呂に浮かべてご使用される場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ネットや浴槽へウッドチップを入れてお風呂に浮かべてリラックス <p>ジャパニーズ・スパ 天然の木の香り 自然の恵みを感じてください！ 香りの効果は、お風呂だけでなく、お風呂の前後にもヒノキの効果が期待できます。</p>	<p>玄関や靴箱・クローゼットなどにご使用される場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 清潔対策として玄関や靴箱にご使用ください ● 防虫対策としてクローゼットにご使用ください ● ハウスダストなどの防虫作用や空気清浄に役立ちます

HINOKI AROMA WOOD CHIPS

日本が誇る高知県産・最高級ヒノキを、丹精込めてチップ状に施しました。日本最古の歴史書「古事記」にも記載されている松の香りは、古来より愛されている香りです。ハウスダストなどの防虫作用や空気清浄効果があるとも言われています。松にはα-ピネン・リモネン・カジネン等多くのアロマ成分を含んでおり、免疫力向上・精神の鎮静化・集中力アップ、リラックス効果などが期待出来ます。ひのき粒は呼吸しています。使用時には湿気を吸収し、不使用時には湿気と香りを発散させます。様々なシーンで使用できるリラックスアロマです。

※一部取り扱いのない店舗がございますのでスタッフまでお問い合わせください。

店内商品
8%オフ
(一部除外品目あり)

夏バテに効くレシピ

☆豚バラ肉の黒酢照り煮☆



～材料～

- 豚バラブロック 300 g
- 玉ねぎ 1/2個
- ★水 200mL
- ★酒・醤油・砂糖・黒酢 . . . 各大さじ3

～作り方～

- ①豚バラ肉は5mmくらいに切ります。玉ねぎはくし切りにします。
- ②フライパンに油を引かずに、豚バラ肉を焼き目がつくまで炒めます。
- ③焼き目が付いたら、豚肉から出た脂をふき取り、玉ねぎを加えて炒めます。
- ④★を加えて混ぜながら中火で煮込みます。
- ⑤煮詰まって、てりととろみが出たら完成です。

～黒酢について～

黒酢には、夏バテ・疲労回復などに効くアミノ酸や酢酸など豊富な栄養素が含まれています。今回は、坂元のくろずを使って作ってみました。アガペにも取り扱いのある店舗が多数あるので気になる方はぜひ黒酢で夏バテに負けない体作りをしましょう！！



店舗紹介

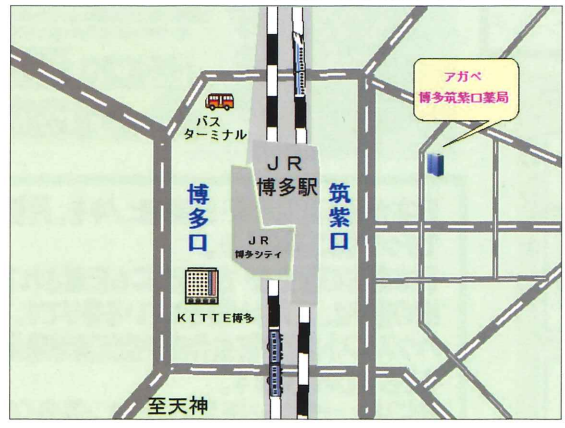
アガペ博多筑紫口店の紹介です。

アガペ博多筑紫口薬局は博多駅より徒歩3分と、とても便利なところにあります。主にメンタルクリニックの処方せんを受けていますが、駅からも近いのでいろいろな医療機関からの処方せんを受けています。また禁煙サポート薬局でもありますのでお近くにお立ち寄りの際はぜひお気軽にご相談ください。

スタッフ一同笑顔でお待ちしております。次回は**広尾店**を紹介します。



アガペ博多筑紫口薬局周辺の地図です



アガペ博多筑紫口薬

〒812-0013
福岡市博多区博多駅東1丁目13-17
TEL:092-401-0600 FAX:092-401-0601

