



☆暑い日が続いていますね。☆

これだけ暑いと何をするのに

嫌になりますが、水分補給を  
しっかりして暑い日を元気いっぱい♡

のりきっていきましょう!

気温の高い日は我慢

せず、エアコンなどを

活用して、熱中症にも

十分注意しましょう☀



食生活  
アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

5つの基本の味:甘味、酸味、塩味、苦味、うま味。  
この基本味の一つ、うま味は日本人が発見しました。  
今や世界共通の公式用語として「UMAMI」という  
言葉が使われています。

代表的なうま味物質を3つ紹介します。

✿グルタミン酸✿  
昆布、チーズ、野菜(トマト、人参、白菜など)、大豆、じゃがいも、  
干し椎茸、緑茶などに多く含まれています。

✿イノシン酸✿  
肉や魚などの動物性の食材に多い成分で、鶏肉、  
豚肉、あじ、たい、まぐろ、かつお節、煮干しなどに豊富です。

✿グアニル酸✿  
干し椎茸、海苔に含まれています。

グルタミン酸とイノシン酸、あるいはグルタミン酸と  
グアニル酸を組み合わせることで、うま味は7倍以上  
強くなります。昆布とかつおの合わせだし、魚の昆布  
締めがその組み合わせです。ほかにも、野菜と肉・魚を  
合わせる野菜とかつおだしを合わせる昆布だしと  
肉・魚を合わせるという組み合わせで効果的に  
うま味を活かすことができます。

UMAMI!



塩分や糖を抑えたうす味の  
食事でも、うま味を補うことで味の  
満足感が得られます。おいさと  
健康を両立できるうま味。うま味を  
意識すると料理も楽しくなりますね。  
次回は、秋に旬を迎えるホクホク  
甘い食べ物の健康情報です!

## ☆睡眠と健康について☆

今回は、なかなか寝付けなくて困っている方に  
3つのポイントをお伝えします。

①刺激物は避け、寝る前には自分なりのリラックス方法を  
寝る前4時間のカフェインの摂取、寝る前1時間の  
喫煙、寝る前のスマホは避けましょう。  
カフェインは日本茶・コーヒー・紅茶・ココア・コーラ等  
のソフトドリンクや栄養ドリンク剤・チョコレートに  
多く含まれています。  
夕方後以降はお水や麦茶などを飲むようにするといいですね。  
また、音楽を聴く、アロマを焚いてみるなどリラックス  
した状態で布団に入れるようにしてみましょう。

②同じ時刻に毎日起床!!

「メラトニン」というホルモンが起きてから約15時間後に  
分泌されます。「メラトニン」が分泌されることで、人は  
眠くなりますので、毎日同じ時刻に起きて、朝陽を  
浴びましょう。朝6時に起きると、午後9時頃には  
メラトニンが出てくることになりすね。

③昼寝をするなら、20分~30分だけに  
昼寝をし過ぎることで、夜眠れなくなるというのは  
よくあることです。健康的な生活リズムを保つためにも、  
お昼寝は20~30分程度にしておきましょう。

最後に、十分な睡眠がとれ  
ない日々が続くことで、体調を  
崩してしまう方もいます。  
眠れなくて困っているとき、  
また十分に眠っても日中の  
眠気が強いときには、  
我慢せず、一度病院を  
受診してみましょう。



## 9月の個別相談会

『高血圧について』

相談会は完全予約制となります。

詳細は薬局までお気軽に

お問い合わせ下さい。



# ☆生活習慣や環境を見直して健やかな睡眠を!! ☆



暑い日が続いていますね...☀️  
暑くて夜寝苦しかったり、なかなか寝付けないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
夜、眠れない時、早く寝なければと焦ると余計に眠れなくなることがあります。  
このようなことが続くと、今夜も眠れないのではないかと不安を感じるようになり、不眠を引き起こすことがあります。  
今回はそんな時におススメのリラックス法や睡眠をサポートする商品の紹介です。

## ♡自宅でできるお手軽リラクゼーション方法♡

### ☆ぬるめのお湯でゆっくり入浴!

お風呂で体を温めることは快眠にとっても有効です。  
入浴は30分くらいの時間をかけて、40℃前後のぬるめのお湯につかりましょう。  
入浴から就寝までに時間が空きすぎると逆に体が冷えてしまうので、入浴後1時間くらいでベッドに入るようにしましょう。  
リラックス効果のある香りの入浴剤やアロマを使ってもgood!!



⇒忙しい毎日湯船につかる時間がない!という方に...

### ☆「手浴」がおススメ!

- ①洗面器や洗面台にお湯をためる (やや熱めの42℃~43℃くらいでもOK!)
  - ②両手首くらいまでをお湯につける
  - ③4~5分くらいつけたら手をタオルで拭いて完了
- 手浴によって温まった血液が全身をめぐることで体が温まり、ぐっすり眠りやすくなります。



### ☆身体を温めるおススメの飲み物

- ・ホットミルクにはちみつを入れたもの
  - ・カモミールやラベンダーのハーブティー
- 温かい牛乳には神経を落ち着かせる作用や睡眠を促す作用があります。  
牛乳やはちみつにはアミノ酸が多いので眠りの質を良くしてくれる作用も♡



### ☆寝る前は深呼吸!

深くゆっくり息を吐く行為はカラダをリラックスさせるためにとっても効果的です。  
お腹、肺にたっぷり空気を入れて、ゆっくりと息を吐くのが理想!!



## ✿ リラックス効果のある香り ✿

〈緊張やストレスがあるとき〉

- ・ラベンダー
- ・ベルガモット
- ・カモミール
- ・マジョラム
- ・オレンジスイート など



〈落ち込み、無気感があるとき〉

- ・イランイラン
- ・ジャスミン
- ・ローズマリー
- ・ペパーミント など



入浴剤やアロマを使ってリラックス♡



## 🍀 睡眠改善薬の紹介 🍀

### ○賢者の快眠



- ・睡眠の質を高め、スッキリとした目覚め感をサポート
- ・就寝・起床のリズムを整える
- ・休日明けも穏やかな気持ちでスタートできる
- ・目覚まし時計より早く起きてしまうことを和らげる

さあやかなグレープフルーツ味



### ○ネルノダ



- ・眠りの深さを促し、スッキリとした目覚めの向上に役立つ機能をもつ機能性関与成分
- ・GABAを100mg配合。
- ・粒タイプやドリンクタイプがあり、ドリンクタイプは飲みやすいスッキリオレンジ味です。

ドリンクはすっきりオレンジ味



※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。