

「水」を知ろう！

上手に水分をとって、暑い夏を乗り切りましょう。



発行元:株式会社トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリモプラート3F
 TEL:03-5958-3137
 FAX:03-5958-3138
 HP:http://www.trust-ph.jp/

水のはたらき

人間の体は60~65% (成人) が水分で占められています。歳を重ねるに連れ、細胞内の水分量が減少していきます。



血液の中での水のはたらきは・・・

- ①栄養素、酸素、ホルモンなどを体中に運ぶ。
- ②老廃物を尿または糞便として体外に排泄するのを助ける。
- ③汗をかくなどして体温を調節する。
- ④代謝活動によって発生した余分な熱をだす。



水を一滴も飲まない人間は4~5日で命が危険な状態になります。それだけ水は人間の体に必要なものなのです。

日本の水と海外の水の違い

水にも種類がたくさんあります。その中でも日本の水と海外の水、違いがあるのをご存じですか？

軟水: カルシウムとマグネシウムが比較的少ない水。日本。ミネラルの少ない地層で水が浸透する前に海に流れていく。



特徴
 口当たりがまろやか
 緑茶の色や風味をひきだす
 旨味を引き出す
 石鹸などが泡立ちやすい

硬水: カルシウムとマグネシウムが比較的多い水。ヨーロッパ、北米。ミネラルの多い地層で水が浸透した後に海に流れていく。



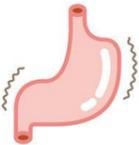
特徴
 のどごしが硬い
 緑茶の色や風味が出にくい
 灰汁が出やすい
 石鹸などが泡立ちにくい

水の正しい飲み方

間違った水の飲み方をしていませんか？水の正しい飲み方はがぶ飲みするのではなく何回かに分けて細かく補給することです。

実は水分を吸収するのは胃ではなくて腸。

補給した水がいったん貯められ、胃から少しずつ十二指腸→小腸→大腸へと送られて吸収されます。



ですから、補給した水分が多いと腸にはすぐ送られず、胃の中に溜まります。胃に過剰な水は負担をかけ、胃液を薄めて消化不良を起こさせます。



1日に必要な飲料水は1,000~1,500ml。一気に飲まずこまめに！！



活性水素水って？



体の中の余分な活性酸素は酸化を進行させます。

活性水素水とは

「活性水素を多く含む水で、体内で活性酸素と結びつき水になる」とされています。

つまり、体内の余分な活性酸素を体外に排出してくれるのです。

最近では活性水素水を作る浄水器も販売されています。美容と健康が気になる方は是非チェックしてみてくださいね！

アルコールでの水分摂取はOK？

ビールやアルコールでは水分補給にはなりません。アルコールには利尿作用があるため、かえって脱水症状を起こしかねません。



スポーツや汗をかいたあとはしっかりと水分補給してからアルコールを楽しんでくださいね！

スポーツドリンクとOS-1の違い

スポーツドリンク

スポーツの際に失われがちな電解質を多く含む飲み物。炭酸飲料よりも糖分が多量に含まれている場合もあるので飲み過ぎには気をつけましょう。

経口補水液OS-1

スポーツドリンクよりも糖分が少ない飲み物。下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、脱水状態になってしまったときはOS-1が適しています。



「むくみ」はなぜ起こるの？

同じ姿勢を続けることで、足の組織液（血液やリンパ液）の循環が悪くなり、細胞に水分がたまるのが原因で起こります。また疲れや睡眠不足でも起こりやすくなります。

《むくみを予防しよう！》

- ・足先をこまめに動かす。
- ・屈伸運動をする。
- ・やさしくマッサージをする。
- ・足湯に入る。
- ・塩分を摂り過ぎない。



	1日当たりの摂取目安量
成人	500~1000ml (g)
幼児	300~600ml (g)
乳児	体重1kgあたり30~50ml (g)

今月のレシピ

Amatriciana (アマトリチャーナ)



1人分の栄養成分

エネルギー 945kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 63.6g

塩分 1.0g



(4人分) 20分

材料	分量	目安量
スパゲッティ	320g	
オリーブオイル	60cc	大さじ5杯
にんにく	3粒	
唐辛子	3本	
玉ねぎ	100g	1/2個
ブロックベーコン	160g	
白ワイン	60cc	大さじ5杯
カットマトの缶詰	600cc	軽量カップ3杯
粉チーズ	適量	
バジルの葉	5~6枚	
エキストラバージンオイル	120cc	
塩	適量	

* パスタの美味しい茹で方 *

まずは深めの鍋にたっぷりのお湯を沸かします。
 水の分量の1%を目安に塩を加えてください。
 少し多いと感じるかも知れませんが、ここでしっかりとパスタに塩味をつけておくのがおいしさのポイントです。
 パスタを入れたら、すぐに湯の中に入れ込み、表示されている時間の1分ぐらい前に取り出し、フライパンでソースと和えるとちょうど良い茹で加減に仕上がります。

【作り方】

- ① 玉ねぎは繊維と直角に5mm幅で切る。にんにくはみじん切り。ベーコンは拍子切りに切る。バジルの葉を荒く刻み、エキストラバージンオイルと混ぜておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを加え弱火でゆっくりと炒める。玉ねぎを加え、甘味が出るまで中火で炒める。
- ③ 唐辛子、ベーコンを加え、ベーコンに焼き色がついたら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。カットマトを加え、弱火で煮込む。
- ④ 深めの鍋にたっぷりお湯を沸かし、塩を加える。沸騰したらパスタを加えアルデンテに茹でる。
- ⑤ 茹で上がったら、③のフライパンにパスタを加えさっとあえる。塩で味を調べ、皿に盛り、①のエキストラバージンオイルをまわしかけ、粉チーズを振る。

担当教員
富永 沙希



《 担当の先生より 》

アマトリチャーナはイタリアのアマトリーチェという町の名前が由来のトマトソースのパスタです。本来はグアンチャーレという豚の頬肉の塩漬けとペコリーノ・ロマーノというローマ近郊で伝統的に作られているチーズを使用します。今回は家庭でも作りやすいようにレシピをアレンジしました。ぜひ作ってみてください!!

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
 東海調理製菓専門学校
 目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム~薬剤師より~

はじめじめ憂鬱な梅雨が終わるといよいよ夏全開です！
 海や山、楽しいイベントが目白押しですね。そこで、気を付けたいのが夏バテ！！

冷たい飲み物を大量に摂取することや、クーラーによる室内の温度の冷やし過ぎには注意しましょう。
 また、規則正しい食生活を心掛け、ビタミンやミネラルの補給など夏バテ対策をしっかりしましょう！

毎年、辛い思いをする人も、未だ夏バテ知らずの人も残暑を快適に過ごすために今のうちから対策を始めましょう！

たから薬局 越谷店 薬剤師 黒岩 智紀

今月のコラム~栄養士より~

先日、健康づくりのための身体活動指針が改訂され、「プラス・テン」<今より10分多く体を動かしましょう>が発表されました。

この10年間で全ての年齢層で、1日あたりの歩数が約1,000歩減少しています。これをカロリーに換算するとおおよそ1日あたり30kcalで、1年間続くと約1~1.5kgの体重増加に相当します。

1,000歩のウォーキングに相当する運動に要する時間は10分程度。『体を動かしてないな~』と心当たりのある方は、今より10分体を動かしてみませんか。

たから薬局越谷店 管理栄養士 茂木 まどか

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。
 処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局では健康維持に欠かせない商品を
 各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの
 の脱水状態時に！
 OS-1
 (500ml)
 ¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘
 でお悩みの方に！
 生姜でPo
 ¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされて
 いる方におすすめです。
 60粒入り(約1ヶ月分)
 ¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。
 ノンカフェインなので妊娠されて
 いる女性、お子様にも安心です。
 30包入り
 ¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名

発行元: 株式会社 トラストファーマシー
 住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
 TEL: 03-5958-3137 FAX: 03-5958-3138
 HP: <http://www.trust-ph.jp/>
 人と人のつながりからより良い価値を創造する

