



ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.84] フジカワ調剤薬局

7月号 令和3年7月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“汗って大事!?”

★汗とは★

汗は皮膚にある汗腺でつくられます。そのほとんどの成分が水であり、身体の体温が上がった時に、身体の水分を汗として放散させることで体温を一定に保つ働きをしています。

★汗の出るしくみ★

汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があり、それぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。

エクリン腺は全身のほとんどに分布しています。主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は無味無臭です。一方、アポクリン腺はカラダの限られた部分にあり、特にワキの下に多く分布。独立して皮膚に開口しているエクリン腺と異なり、毛根に開口部があります。アポクリン腺から出る汗は白く濁っていて、脂質やタンパク質などニオイのもととなる成分を多く含んでいます。もともとはフェロモンの役割をはたしていたともいわれています。

★汗をかく3つの要因★・・・ 温熱性、精神性、味覚性

温熱性発汗；気温の上昇や運動や労働で体温が上昇したときに体温調節を図るためにみられる汗。汗腺の種類：エクリン腺

精神的発汗；痛みや緊張、不安、怒り、高度な精神活動を要求されたときなど、ストレスを受けた時に手のひらや足の裏、ワキにみられる汗。

汗腺の種類：エクリン腺、アポクリン腺

味覚性発汗；辛いものなどの刺激物を食べた時に、顔や頭を中心に噴き出す汗。

汗腺の種類：エクリン腺

★良い汗と悪い汗の違い★

■良い汗の特徴

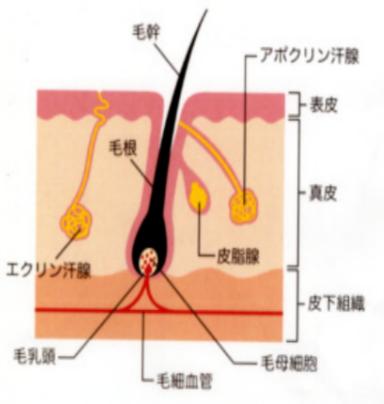
- 1、ミネラル分は再び血液中に吸収されているため、成分のほとんどが水分。さらりとしていて、ベタつきや臭いが少ない。
- 2、すぐに乾く。蒸発するときに体から熱を奪うため、体温を下げることができる。

■悪い汗の特徴

- 1、ミネラル分が再吸収されず多く含まれているため、ニオイの元となる。また体からミネラル分が失われると、体調不良（熱中症など）の原因にもなります。
- 2、大粒でダラダラ流れるため、蒸発しにくい為、体温を下げる能力が低い。

～良い汗をかくための対処法～ 気を付けるべき6つのポイント！

- ①夏場にクーラーを使うときは、外気との温度差を5度以下にする。また適宜外に出て外気にあたる。
- ②ウォーキングなど適度な運動を定期的に行う。
- ③シャワーではなく、ぬるめの湯船にゆったりと浸かって体を温める。
- ④ショウガやニンニクなどの体を温める食品を積極的に摂る。
- ⑤亜鉛を含んだ食品（カキ、レバー、うなぎなど）、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分を多く含んだ食品（緑黄色野菜や海藻類）を摂る。
- ⑥入浴後に冷房や扇風機で体を強制的に冷やすと汗腺の力が弱まってしまうので注意すること。



栄養士による健康レシピ

『オクラととうもろこしのツナマヨ和え』

オクラはβ-カロテンとビタミンの宝庫！
ネバネバはペクチンという水溶性食物繊維によるもの。
太陽の光をたくさん浴びて栄養がギュッと詰まっている夏野菜の代表格です。

【材料（2人分）】

オクラ：4本 とうもろこし：1/2本 ツナ30g

白すりゴマ：大さじ1 マヨネーズ：大さじ1

醤油：小さじ1

砂糖：小さじ1 塩：少々

【作り方】

1. オクラに塩をふり、板ずりをし水でサッと洗う。
2. 沸騰したお湯に1分程茹で、ザルに上げて粗熱を取る。
3. オクラのヘタとガクを取り、5mm幅の斜め切りにする。
4. とうもろこしを茹で、実を削ぐ。
5. とうもろこし、ツナをボウルに入れ各調味料と混ぜ合わせた後、オクラを入れて軽く混ぜ合わせて完成。

(注意：オクラは混ぜ過ぎると粘り気が出てくるので、サッと混ぜてください)



スタート前に大チョンボ！！

こんにちは、ゆきこです。

先日、ちょうど今が旬の青梅と酵素飲料が手に入ったので、この時期夏バテを乗り切ろう！もうひとつ主人のプチダイエットにと、梅酵素飲料を作って飲もうと思いつきました。



青梅をつけるのに必要な果実酒瓶が無いので、ホームセンターに行き、おしゃれなドリンクサーバー（蛇口付）を見つけました。できた酵素飲料を杓で汲むのではなく、蛇口をひねればすぐに飲める。これはちょうど良いと喜んで、家に持ち帰りドリンクサーバーの蛇口を取り付けました。早速水を入れて確認してみると水漏れが発生！慌ててペンチで締めても一向にポタポタは止まらず。締めすぎたのか、蛇口のネジは変形するし、このチャチなつくりと怒っててもどうにもならず。結局は普通の果実酒瓶を新たに買っての酵素飲料づくりになりました。

多種類の植物エキスを自然発酵させた飲料（クオリ酵華）の中に青梅を入れて酵素梅を作るのですが、今では少しずつ色も変わってきて、後は無事出来上がるのを待つばかりです。夏バテ防止、プチダイエットにと暑い季節を元気に乗り切れば最高ですネ。

それにしても役立つはずのドリンクサーバー。何とか使い道はないものかと恨めしく眺めている今の私です。

由紀子

7月のイベント情報

◎三好スタンプ会『たなばたセール』
スタンプ2倍！ 7/1（水）～10（土）

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試し下さい！



来む年はこの河瀬に令歌の花
咲けども鮎はのぼり来ざらむ
堀江市清 遺歌集より