



健診センターニュース



夏バテ・肌トラブル予防 夏野菜を食べよう！！

夏は暑さで体力を消耗したり、冷房と外気温の差で自律神経が乱れがちになる季節。「疲れがなかなか取れない、身体がだるい、食欲がわかない」といった、夏バテを起こしてしまう人もおられます。他にも特に女性が気になるのは紫外線による肌トラブル。日焼けによるダメージや紫外線を浴びることでシミやシワのもとが作られます。これらを防ぐには、夏に不足しがちな栄養素を補うバランスの良い食事を心がけることが大切です。

○夏野菜の効能

夏野菜は強い太陽光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。紫外線から身を守る抗酸化作用のあるβ-カロテン、リコピン、ビタミンC・Eなどが豊富に含まれています。また、疲労回復のビタミンB1・B2や水分、カリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用によりほてった体を冷やしてくれる働きがあります。

○おすすめの夏野菜

- ・トマト：リコピンが豊富。抗酸化作用とメラニンを生成する活性酸素を抑制。
熱に強く、油によって吸収率が高まるので、加熱調理がおすすめです。
- ・かぼちゃ：β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの栄養素が豊富。
β-カロテンは体内でビタミンAになり、肌や粘膜を丈夫にしてくれます。
- ・枝豆：タンパク質やビタミンC、食物繊維が多く、アルコール分解に必要なビタミンB1も含まれます。
- ・とうもろこし：ビタミンB1・B2、カリウム、マグネシウムが含まれます。
水から茹でるとふっくらおいしくなります。
- ・きゅうり：水分、カリウムが多く含まれるがビタミンCを壊してしまう酵素も含んでいます。
酵素の働きを抑える酢と一緒に酢の物として食べるのがおすすめです。



旬の野菜を食べることは、ただ栄養素が高くて美味しいということだけではなく、四季を感じさせてくれます。旬の夏野菜を食べて、暑い季節を乗り切りましょう！！

「いのちを救う贈り物」ー献血にご協力くださいー

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。近年、血漿分画製剤のひとつである免疫グロブリン製剤の必要量が急激に増加しています。このため、輸血等に必要血液を確保するためには、1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢層が増加し、若い世代が減少していま

す。今後も安定的に血液を届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が必要となります。

1964年8月21日、日本政府は『輸血用血液を献血により確保する体制を確立』すると閣議決定しました。このことから、毎年8月21日は『献血の日』とされています。この日を機に、改めて「輸血」に必要な「献血」について考えてみませんか。



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

