

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。寒暖差から体調を崩している人もいる様子。スポーツにも勉強するにも快適な季節ですから、早めに体調を整えて、この季節を楽しみたいものです。秋は食べ物が美味しい時季でもあります。旬のものを食べて、楽しく運動をし、十分睡眠をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげてください。

## いよいよマラソン大会です！ ～完走のための6か条～



### ① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

### ② 早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくとよいでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

### ③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

### ④ 前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

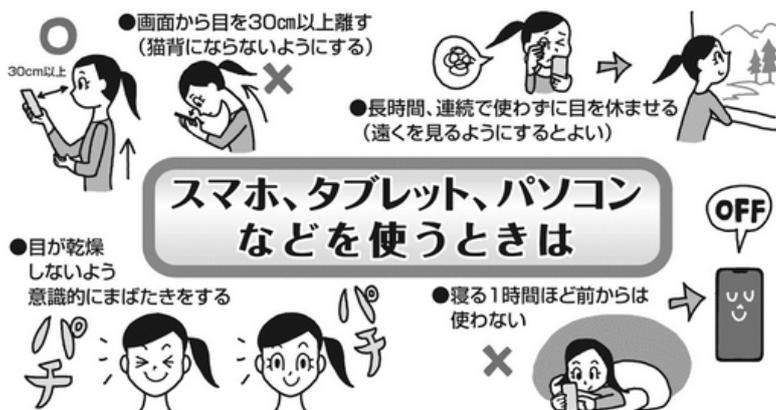
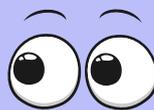
### ⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

### ⑥ 無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



コンタクトレンズは「医療機器」です。

3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。

気になる症状がある時は、すぐに使用をやめ、

医師に相談しましょう。

# 食欲の秋



旬の食べ物を食べよう！

## ・柿

ビタミンC、ビタミンA、カリウムを多く含むので、免疫力アップやむくみの解消に効果があります。



## ・しいたけ

ビタミンD、B群を多く含むので、骨を丈夫にし、疲労回復にも効果があるといわれています。

## ・かぼちゃ

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムが多く含まれます。抗酸化作用があり、免疫力アップにもつながります。皮や種にも栄養素が豊富に含まれるので料理で活用するといいですね。



## ・鮭（サケ）、秋刀魚（サンマ）

体づくりに大切なタンパク質が多く、ビタミンやEPA・DHAを多く含んでいるので、免疫力アップにもつながります。



## ・さつまいも

食物繊維を豊富に含むので、腸内環境を整え、便秘解消にも効果があります。皮には抗酸化作用のある栄養素が含まれるので、皮付きで食べるのもおすすめです。

秋が旬の食べ物たちは美味しいだけでなく、私たちの体にとっても良い効果をもたらしてくれます！



ちゃんと知ってる？

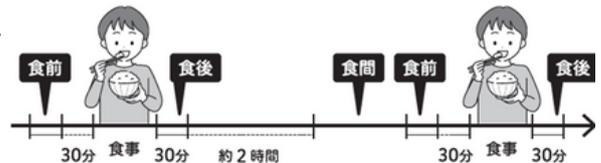
## 薬の飲み方 ○×クイズ



Q1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後にまで飲むと良い

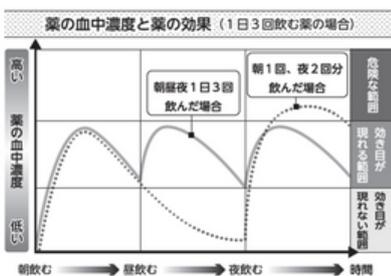
A. ○ 「食後」の場合は、食後の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。



Q2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に



薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。

Q3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. ×

薬の吸収が遅れたり、  
効果が強まったりする恐れが。  
水かぬるま湯で飲むように

お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある