



エル君

けんこう福袋



ピーちゃん

8月【山形県】

すいか



東北の魅力紹介

本コラムでは魅力ある東北各地の物産や名所名物を毎月紹介していきます。



夏の風物詩の一つとして、すいかを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。山形県はすいかの生産量全国三位で、尾花沢すいかは厳しい選果基準があり糖度が高いのが特徴です。果肉の90%以上は水分ですが、カリウムなどのミネラルも豊富で、エネルギー転換の早い果糖も含まれているため、すいかを食べるだけで熱中症や夏バテ防止に効果的です。



緑黄色野菜に多く含まれていることで有名なβ-カロテンが多く含まれており、その含有量はトップクラスです。β-カロテンには抗酸化作用があり、動脈硬化予防や免疫機能を正常に保つことに役立つとされています。

また、β-カロテンの一部は体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚、粘膜の健康維持や視力維持などに効果があるといわれています。

他にも、アミノ酸の一種であるシトルリンが含まれており、すいかの学名「シトルラス・ブルガリス」から名付けられたといわれています。これにより血管を拡張し血流が改善され、疲労回復などに効果があるといわれています。さらに、シトルリンは尿の生成にも関与し、その時に産生される疲労の原因物質であるアンモニアを無害にすることで、尿を体外に排出するサポートを行っています。



さらに、すいかの果肉には豊富なカリウムも含まれており、これには余分なナトリウムを尿と一緒に体外に排出する作用があります。そのため、血圧改善やむくみの予防、改善に効果的です。

山形県ではこの時期に出荷最盛期を迎えています。暑い夏に冷やしたすいかを食べて、涼を感じてみてはいかがでしょうか。

ご存知ですか？

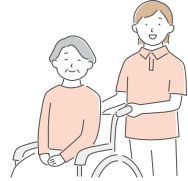
知っておきたい『ほけん』のこと

第17回 介護が必要になる原因

介護が必要になる原因と問題点

介護認定の原因として最も多いのは認知症です。

1位	認知症	17.6%
2位	脳血管疾患	16.1%
3位	高齢による衰弱	12.8%



そして認知症がある場合の介護費用(居宅サービス)の増加割合は認知症がない場合と比べて1.4倍に増加します。

それなのに認知症になると銀行口座が凍結されてしまう可能性もあります。たとえお金の備えがあったとしても介護費用に使えないこともあるんです。



介護保険はそんな問題、不安も解消できるかもしれない事ご存じですか？詳しくは店舗店頭で！

ほけんのご相談を受付けております 各薬局の募集人にお気軽にご相談ください！



(山形)
 本社・舟形調剤薬局 舟形町
 金山調剤薬局 金山町
 大町調剤薬局 新庄市
 かむろ薬局 新庄市
 まつもと薬局 新庄市
 ちとせ薬局 山形市
 にした薬局 山形市
 どうまち薬局 山形市
 亀城薬局 酒田市
 ゆのはま薬局 鶴岡市
 おおもり薬局 東根市
 ざおう薬局 山形市

北山形薬局 山形市
 みどり薬局 天童市
 かねざわ薬局 新庄市
 宝田薬局 鶴岡市
 上花沢薬局 米沢市
 とがみ薬局 山形市
 ひろの薬局 酒田市
 東大町薬局 酒田市
 沖の町薬局 新庄市
 〈宮城〉
 とよま薬局 登米市
 鳴子調剤薬局 大崎市

(秋田)
 ファミリー薬局 由利本荘市
 〈岩手〉
 諏訪調剤薬局 花巻市
 ほいがおか・花城薬局 花巻市
 はやせ薬局 遠野市
 スマイル薬局 八幡平市
 川又薬局 二戸市
 さくら通り薬局 北上市
 西青山薬局 盛岡市
 クローバー薬局 盛岡市
 すばる永井薬局 盛岡市
 花城薬局 花巻市



店舗案内



インスタグラム