

健康一口豆だより

2012年7月号

夏バテ補強対策

1. 睡眠不足が、気候や気圧の変化、加齢、また外部ストレスで慢性的になっています。

脳の松果体で分泌される睡眠ホルモンメラトニンは、必須アミノ酸（トリプトファン）を原料とし、セロトニン（神経伝達物質）、光（規則正しい生活）等の外部環境に左右されます。

トリプトファンは、接種後1時間程度で脳に到達するので睡眠前に取るのもいいですね。

メラトニンを多く含む食品は、100g中バナナ/10mg 牛乳/42mg チーズ/291mg ナッツ類 310~200mg 納豆242mg すじこ・たらこ 300mg アブラナ科の野菜等です。

当院では、「セロトニック」・若返りホルモンの（ヒト成長ホルモン）「リアージュ」・15種のビタミンと12種のミネラル配合の「マルチビタミンメディコ」をお勧めします。

2. 今年も話題の猛暑節電を乗り切るために

高齢者や幼児の熱中症、旅行、スポーツ、災害の備えに飲む点滴「経口補水液」も合わせてご用意ください。

詳細は院長先生にご相談を！！

（医）創建会企画部