

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

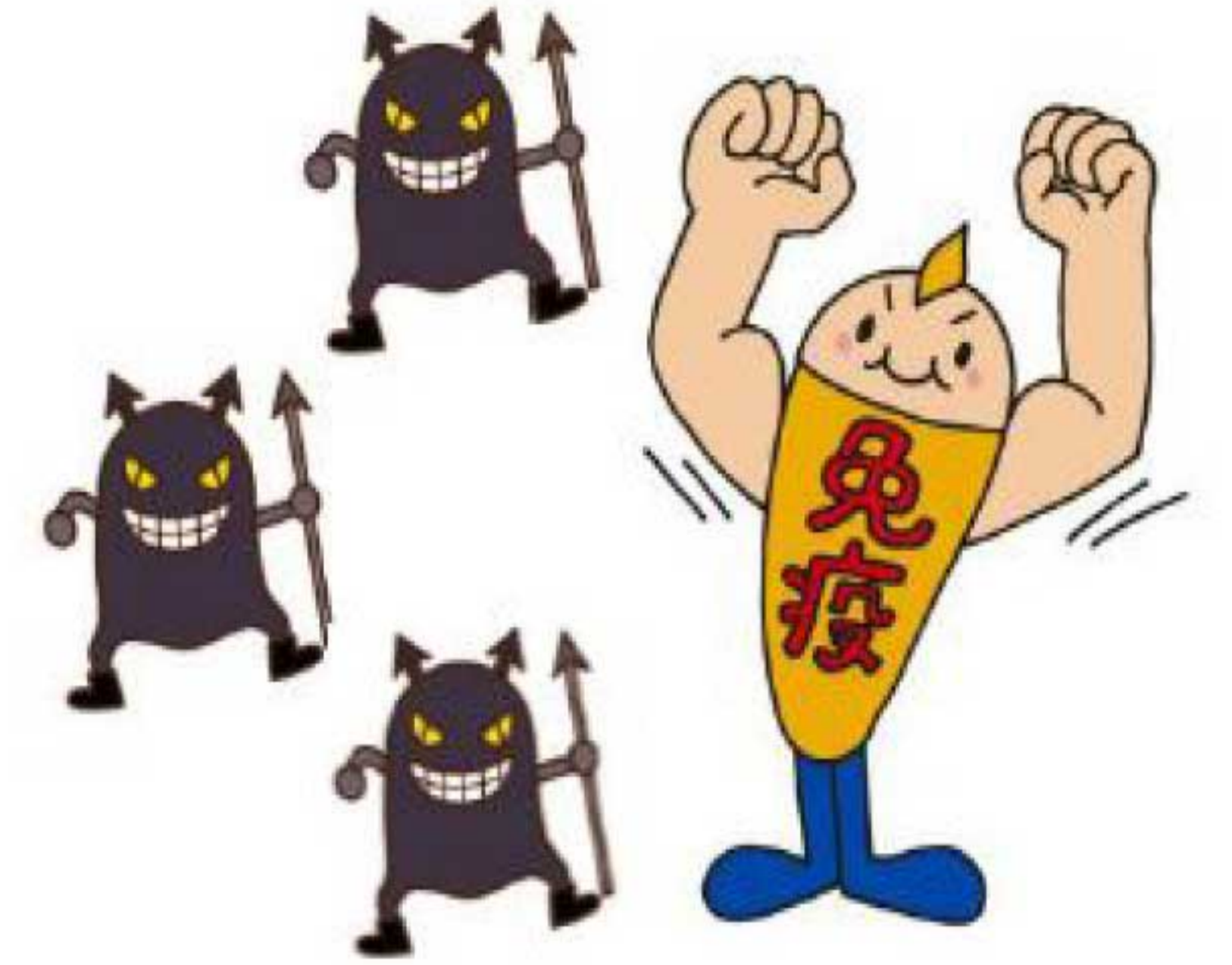
NO.230
平成27年12月号

免疫力

~免疫力をアップしよう!!~

✓ 免疫とは？

さまざまな外敵からからだを守る防衛システムのことです。
「健康な状態を維持しよう」とする力のことで、体のいたる所で機能しており、いつも様々な敵と闘っています。
病気にかかりにくいだけでなく、病気にかかった場合に闘う力もこの免疫のシステムで、私たちの体は健康に保たれているのです。
通常、免疫力は20~30代がピークで、その後は年齢を重ねるとともに低下していきませんが、病気ひとつせず元気なお年寄りもいれば、逆に若くても風邪をひきやすく疲れやすいなど体の弱い人もいるため、単純に年齢だけで判断できるものではありません。



✓ 体温を上げると免疫力がアップします！

免疫力を高めるには、体を温めることが有効といわれています。
体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中に異物がないかパトロールしています。
つまり体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下し、体内で異物を発見しても素早く駆除する白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて病気にかかりやすくなってしまいます。
健康を維持してくれる免疫力は体温が1度下がると30%低下します。
冬の寒い時期には、体を温める食材を食べて、体温が下がらないように気を付けましょう。



✓ 体を温める身近な食材

寒い冬は特に、体を温める食材をうまく取り入れて、体の中から温めるようにしましょう。

野菜：玉ねぎ、長ねぎ、ねぎ、小松菜、かぼちゃ、人参、ごぼう、さつまいもなど

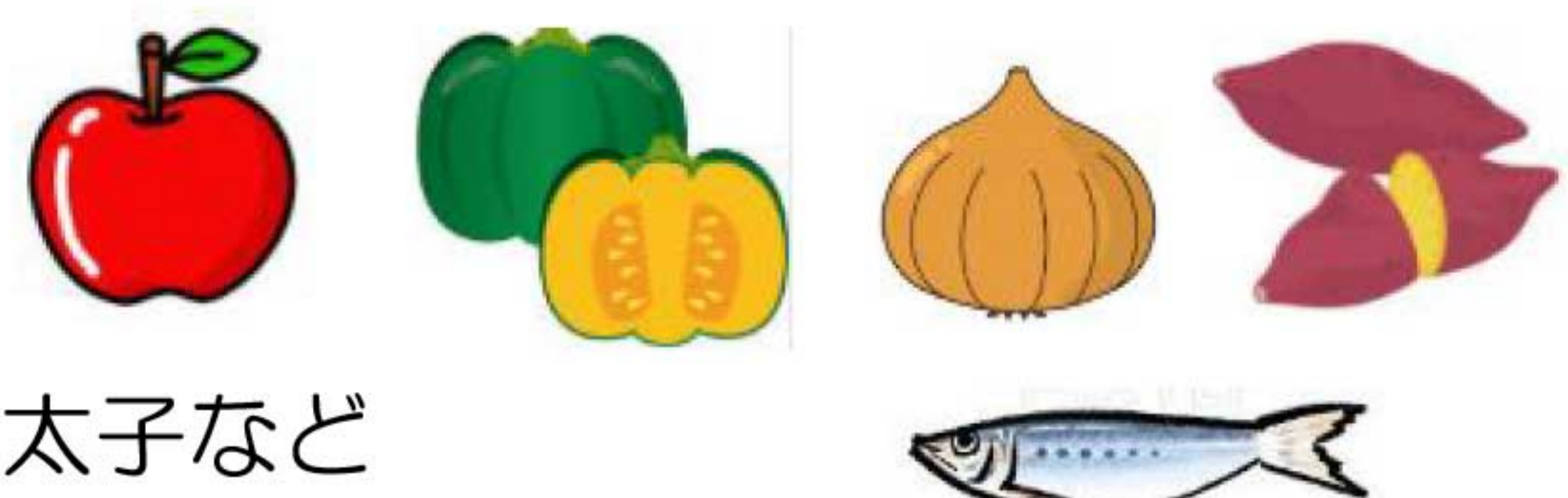
果物：りんご、さくらんぼ、桃、栗など

肉類：鶏肉、羊肉、鹿肉など

魚介類：あなご、鰯、エビ、鯉、ちりめんじゃこ、明太子など

香辛料・調味料：しょうが、こしょう、山椒、唐辛子、にんにく、味噌、しょうゆなど

その他：納豆、大豆油、ひまわり油、紅茶、赤ワイン、紹興酒、日本酒など



✔ 低体温になる原因

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。現在のライフスタイルが、明らかな運動不足になっていたり、乗り物や家電の充実によって日常生活における運動量が低下したりしている事も原因の一つと考えられます。運動量が低下すると筋肉量が減少します。筋肉が少なくなると体温も下がり、基礎代謝も下がります。基礎代謝が下がれば、エネルギーが消費されにくくなり、内臓脂肪が増加してしまいます。加齢とともに基礎代謝は落ちてきますので、筋肉量を増やすことはあらゆる病気対策に必要です。

また、人間関係や経済面の問題、家族問題など、生きていく上で生じるストレスは複雑化しています。ストレスによって分泌するホルモンは、筋肉を分解することによってストレスを緩和するため、ストレスが強いと筋肉を痩せさせてしまい、その結果、低体温を招くということもあります。



✔ おすすめ一品料理

冬野菜のあんかけ

<1人分>
 エネルギー 171kcal
 たんぱく質 7.2g
 塩分 1.2g



材料	2人分
小松菜	100g
長ねぎ	100g
しめじ	80g
白菜	40g
人参	40g
豚肉	50g
しょうが	10g
サラダ油	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
B 水	50cc
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①小松菜、白菜は2cm位の食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎは斜め切り、しめじは石づきを切り落とし、人参は短冊切りにする。
- ③豚肉は1cm幅、しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を炒め、火が通ったら白菜と②を入れて炒め、最後に小松菜を加えて炒め合わせる。
- ⑤Aで調味し、Bを回し入れてとろみをつけて器に盛る。

冬野菜としょうがは体をあたため、免疫力を高めてくれます。あんかけにすることで、料理を冷めにくくする効果もあります。

納豆のおやき

<1人分>
 エネルギー 160kcal
 たんぱく質 6.1g
 塩分 0.5g

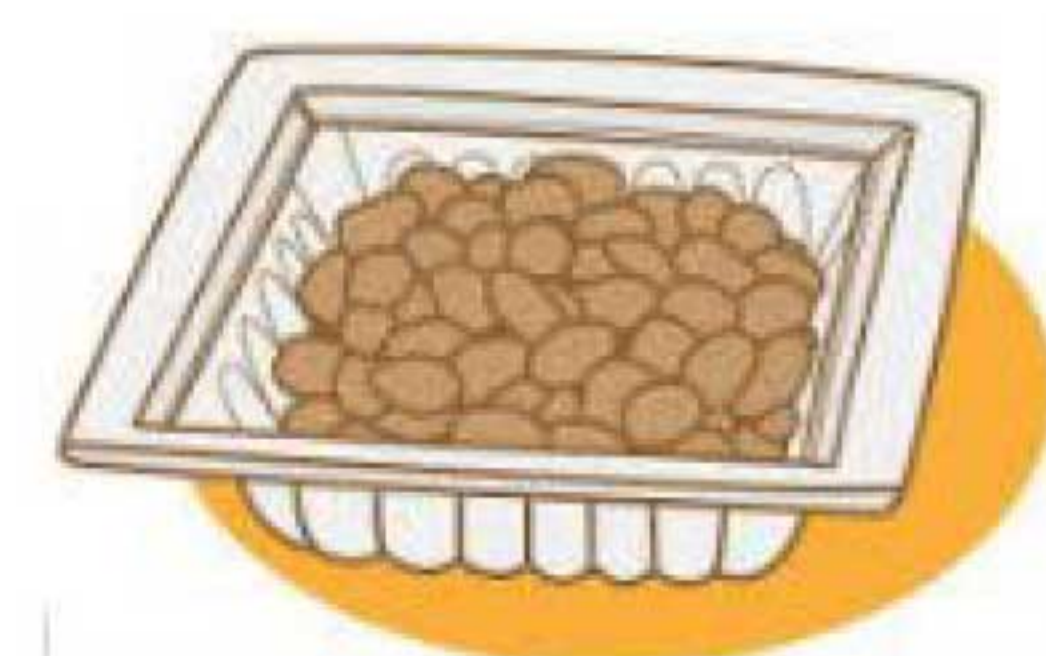


材料	2人分
納豆	40g (1パック)
じゃが芋	200g (2個)
長ねぎ	40g
人参	25g
焼き海苔	1枚
薄力粉	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①じゃが芋は、皮をむいてすり下ろす。(この時ザルでうけて上から押さえて水分を軽く絞る)
- ②長ねぎと人参はみじん切りに、焼き海苔は小さくちぎる。
- ③①と②と薄力粉を混ぜ合わせ、納豆と薄口しょうゆを加えてさらに混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、4等分にして丸くのばした③を、裏表こんがり焼き、器に盛る。

納豆に含まれる「サポニン」が免疫力を高めてくれます。また、納豆菌が産生する「ナットウキナーゼ」には、血液をサラサラにする効果があります。



～すずらんイベント情報～



11月11日(水)と27日(金)に五日市サロンにて出張講義をしてきました!

今回はバランス食とロコモティブシンドロームを予防する食事のポイントについてお話ししました。また、グループに分かれて料理カードを使用して献立作成をしたり、ロコモ予防の運動も一緒に行いました。実際に献立作成をしていただいたことで、日々の食事を見直す良いきっかけになったのではないかと思います。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

子供の料理教室を開催します



平成28年2月6日(土)に「子供料理教室」を開催します。今回は、野菜を使ったクッキーを作ります。みんなで一緒に作って食べるということを通して食べる喜び、食の大切さを伝えられたらと思います。

★時間：10:00～13:00

★場所：すずらん薬局舟入店コミュニティルーム

★対象：小学生

★講師：すずらん薬局 管理栄養士

★参加費：500円

★募集人数：6名

※応募者多数の場合は抽選になることもございます。ご了承下さい。

★募集締め切り 1月30日(土)

☆申し込み・問い合わせはすずらん薬局本店 栄養相談室までご連絡ください。

TEL：082-247-1350



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193

今日の木曜カフェ・リリーベル



今日のカフェは

10日です。

※24日はお休みします。



10日のカフェはクリスマスイベントで、

クッキー作りをします。(13:00～14:30頃)

参加費は300円です。

参加希望の方は、すずらん薬局本店 栄養相談室まで申し込みください。

TEL：082-247-1350 お待ちしています♪



来年1月スタート！ミニ健康教室のお知らせ

来年1月から5回シリーズで、ミニ健康教室の第2弾を開催します。

今回のテーマは「高血圧」です。

どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申し込みください。

期間内の途中参加も大歓迎です。

申し込み・問い合わせはすずらん薬局本店 栄養相談室までご連絡ください。

TEL：082-247-1350

詳しくは、「ふないる情報」
をご覧ください♪



今月のスタッフからひとこと

いよいよ今年もあと1か月ですね。木曜カフェ・リリーベルの今年の開店も残すところあと1回になりました。アットホームなカフェなので、どなたでものんびり過ごしていただけたと思います。お気軽にお越しくださいね。お待ちしております♪

今年も、すずらん薬局のカフェ、イベントなど大変お世話になり、ありがとうございました。来年も引き続き、よろしくお願い申し上げます。
スタッフ：矢田 貝



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



～ノロウイルスの季節がやってきた～



✓ ノロウイルスってなあに？

ノロウイルスは、食中毒の原因ウイルスの一種で、ヒトに感染するものは30種類あります。人の口から体内に入って、腸の細胞内で増殖し細胞を破壊して急性胃腸炎を発症させます。嘔吐や下痢が主な症状で、それほど高熱にはならず、症状も3～4日と比較的短期間でおさまります。しかし、合併症により症状が長引いたり、抵抗力が落ちている人や乳幼児、高齢者は重症化し死に至る場合もあります。特に高齢者は、嘔吐物がのどに詰まり窒息死したり、嚥下性肺炎を起こす場合があるので注意しましょう。



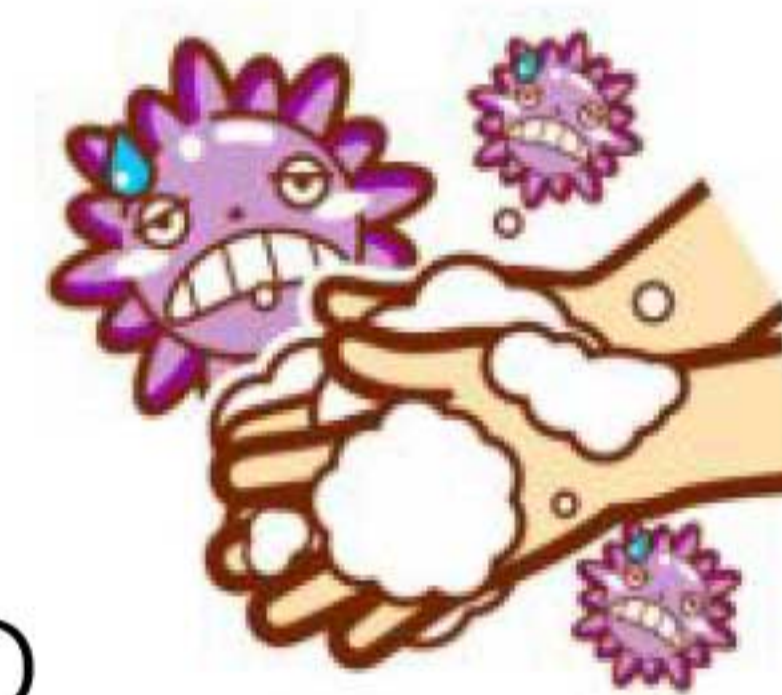
✓ いよいよ流行の時期

冬場を中心に秋から春にかけて多く流行する感染症といえば、インフルエンザがよく知られていますが、実はインフルエンザよりもノロウイルスの方が患者数は多いのです。さらに今年は、今まで流行したことのない種類が流行するといわれています。免疫がないため大流行の恐れがあると危惧されています。

✓ 普段からの予防法

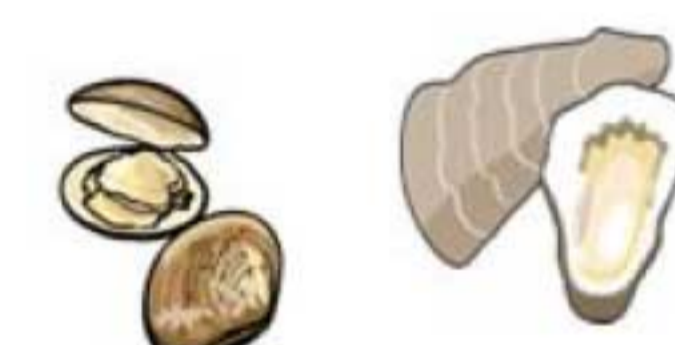
①手洗い

指輪等ははずし、石鹸の泡を良く立てて洗い、流水で十分に洗い流す。洗うタイミングとしては、調理前、食事前、トイレ後、下痢患者などの汚物処理後、オムツ交換後など。



②食品の加熱

カキなど二枚貝を食べる時は十分に加熱（85℃以上で1分30秒以上加熱）。



③食器調理器具の消毒

洗剤を使って十分に洗浄した後、熱湯消毒をするか次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸すように拭いた後、十分水洗いする。



※下痢や嘔吐物の処理については、食通信NO.224 平成27年6月号に掲載しています。合わせてご覧ください。バックナンバーについては、スタッフにお申し付け下さい。

★次回のテーマは、**高尿酸血症・痛風** を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧ください。

すずらん薬局

検索