

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.243
平成29年1月号



温活

～体温を上げよう!～



あなたの平熱は何度ですか？

近年、平熱が36度以下という「低体温」の人が増えています。「低体温」は免疫と深く関わりがあり、体温が1度下がるだけで免疫力は30%低下すると言われていています。免疫力が低下すると体がウイルスや細菌に負けて、さまざまな病気を発症しやすくなります。また、内臓脂肪増加や肩こり・腰痛の原因にもなります。

低体温の原因

- 運動不足
- 筋肉量の低下
- 生活習慣の乱れ
- 偏った食事
- 冷暖房の効いた室内で長時間過ごす
- ストレスが多い
- 低血圧
- 自律神経の乱れ
- 露出の多い服装が多い
- きつい下着の着用



体温を上げるには・・・？

①運動をする

低体温の原因の1つとして筋肉量の低下があります。筋肉量を維持・増加させるためには、毎日の生活で適度な負荷をかけることが大切です。人間の筋肉の大部分は下半身にあるため、まずは歩いたり、スクワットをして下半身の筋肉を鍛えましょう。

②入浴する

1日1回入浴しましょう。湯船に10分程度つかれば、体温が約1度上がると言われています。最近ではシャワーで済ませる方も多いですが、38～40度くらいの心地良いと感じるくらいの温度で最低10分間は湯船につかりましょう。

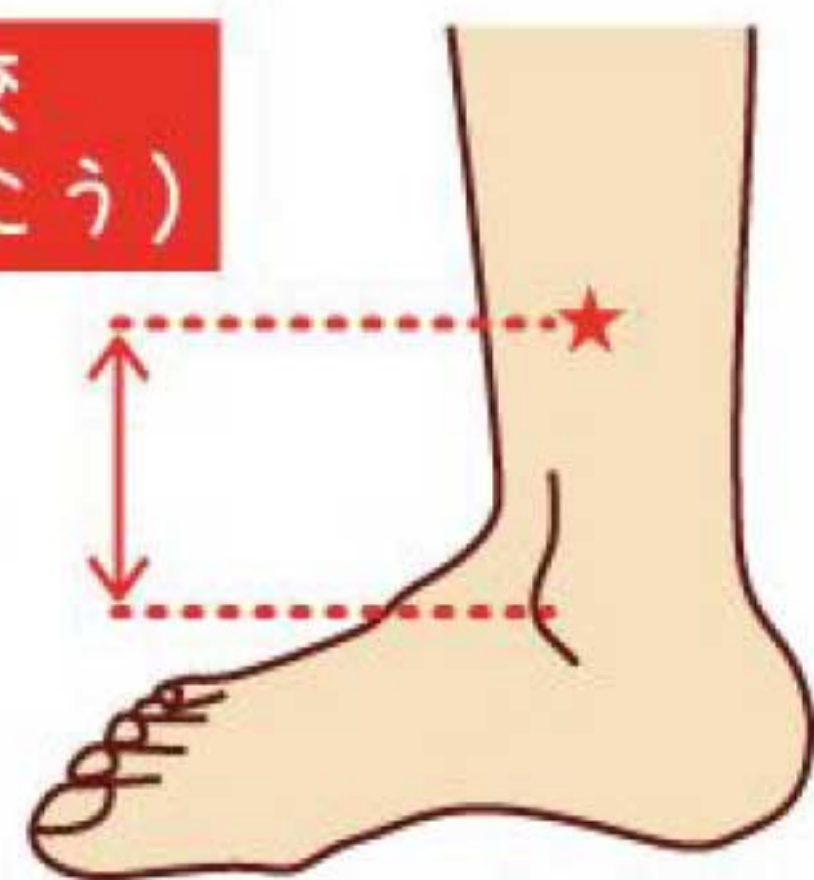
③衣服や小物を使う

体を冷やさないように外側からも工夫をしましょう。ズボンの下にタイツを履いたり、靴下を重ね履きしたり、腹巻きやカイロ、湯たんぽなどを利用して温めましょう。特に首・手首・足首を冷やさないようにすると血流が良くなり、体が温まります。

④体温を上げるツボを押す

三陰交
(さんいんこう)

くるぶしの
一番高い
ところから
指4本分



両手の親指を重ね、息を吐きながら10秒間押し、息を吸いながら離す。これを左右とも数回繰り返す。

八風
(はっふう)

足の各指の
付け根の間



親指と人差し指でツボをはさむように強めに押し、指先に向かって引き抜くように離す。これを1ヶ所につき10回程度繰り返す。

⑤食事に気を付ける

食べ物には「体を温める食材」と「体を冷やす食材」があります。体を温める食材を積極的に摂りましょう。また、体を冷やす食材を摂る場合は加熱調理をしたり、体を温める食材と一緒に摂ったりするなど、冷やさない工夫をしましょう。

【体を温める食材(例)】

もち米、小豆、黒豆、ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、生姜、唐辛子、にんにく、サバ、アジ、イワシ、エビ、カツオ、鶏肉、羊肉、鶏レバー、卵、味噌、みりん、しょうゆ、紅茶、白湯など



【体を冷やす食材(例)】

小麦、豆腐、きゅうり、トマト、なす、ゴーヤ、大根、レタス、かに、うなぎ、しじみ、馬肉、こんにゃく、白砂糖、バター、マヨネーズ、牛乳、コーヒー、清涼飲料水など



体を温める食材の多くは、冬が旬または寒い地方で採れるものになります。また、土の下にできて、黒色や暖色のものが多いです。

食品添加物の多いレトルト食品や加工食品は体を冷やします。白砂糖をたくさん使ったお菓子なども体を冷やす原因となるので、摂り過ぎないように気を付けましょう。

おすすめ一品料理

生姜の肉巻き

<1人分>
 エネルギー 236kcal
 たんぱく質 17.7g
 脂質 10.8g
 塩分 1.4g



材料	2人分
生姜	20g
えのき	1束
レタス	2枚
豚薄切り肉	6枚
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
A 濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1

作り方

- ①生姜はよく洗い、皮ごと干切りにする。えのきは石づきをとり6等分にする。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②豚肉を広げ、生姜とえのきを乗せて手前から巻いていく。
- ③片栗粉を②の表面につける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。肉全体に焼き色がついたら蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
- ⑤④にAを加えて転がしながら少し煮詰め、さらに酢を加えてさっと絡ませる。
- ⑥皿に⑤とレタスを盛り付ける。

根菜スープ

<1人分>
 エネルギー 105kcal
 たんぱく質 5.8g
 ビタミンA 145μg
 塩分 1.4g



材料	2人分
ごぼう	1/2本
れんこん	1/2節
人参	1/2本
しめじ	1/2パック
水	300cc
豆乳	200cc
顆粒コンソメ	小さじ2
黒こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、乱切りにして水にさらす。
- ②れんこんは皮を剥き、乱切りにして水にさらす。
- ③人参は皮を剥き、乱切りにする。しめじは石づきをとって、ほぐしておく。
- ④鍋に水と①②③を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤顆粒コンソメで味付けをし、豆乳を加える。豆乳が温まったら器に盛り、黒こしょうをかける。

★体を温める食材である生姜を使用しています。生姜の皮には栄養が多く含まれているので、皮ごと使うのがおすすめです。また、生姜は加熱すると体を温める効果がアップします。

★体を温める食材であるごぼう、れんこん、人参を使用しています。根菜類にはビタミンが多く、免疫力を高める効果もあります。

～すずらんイベント情報～

* 12月14日(水)に安芸高田市の甲田で健康フェアを開催しました！

体脂肪・骨密度・肺年齢測定・食事の塩分チェック・お薬相談を行いました。今回は59名と多くの方が参加されました。「普段測れないから楽しみにしてきた」と結果の説明を熱心に聞かれ、自分の健康について考える良い機会となったようでした。

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

男の料理教室を開催しました！

12月17日(土)に特別編として“クリスマス料理”を作りました。今回はクリスマスということで、一人ずつトマトやブロッコリーでサンタやツリーを作りました。作業もスムーズに行うことができ、「孫に作ったら喜んでくれそう！」「野菜が嫌いでもこれなら食べてくれそうだね。」などの声もあり、参加者同士交流しながら楽しく調理をされていました。



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》

すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

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

今月の木曜カフェ・リリーベル

今月のカフェは
12日・26日です。



ミニ健康教室のお知らせ

1月から6回シリーズで、ミニ健康教室の第6弾を開催しています。今回のテーマは「便秘」です。どなたでもご参加いただけますので、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！お待ちしております。

▼第1回(1月12日)

『便秘になるといけないの？』
便秘についての話や体脂肪量や筋肉量等の測定、アドバイスを行います。

▼第2回(1月26日)

『どんな食事を摂るといいの？』
栄養士が食事の話をします。

時間：10:30～11:30

参加費：無料

申し込み・問い合わせ先

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL:082-247-1350



今月のスタッフからひとこと



あけましておめでとうございます。
2017年が始まりましたね！去年はみなさんどんな年でしたか？今年にはさら
に良い年にしていきたいと思います♪
今年もたくさんの方に出会えることを楽しみにしています☆

スタッフ：内海



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～マイコプラズマ肺炎～



マイコプラズマは微生物で細菌より小さく、ウイルスより大きく、細菌にもウイルスにもない性質を持っています。気管や喉などの気道に感染し、主に気管から肺で増殖するのが特徴です。マイコプラズマが体内に入ってくると、免疫系が反応し体の中でマイコプラズマと戦うことで「肺炎」になります。このため、免疫力の弱い乳幼児が感染しても軽症で済みますが、免疫力のある学童期の子供や若い人が感染すると重症化することがあるため注意が必要です。

✓ 感染・潜伏期間

秋から冬に多いのが特徴です。感染経路は主に咳やくしゃみなどの飛沫感染で、1度かかっても免疫が長く続かないため、何度も感染することがあります。感染から発症までの潜伏期間は1～3週間くらいですが、4週間に及ぶこともあり、自覚症状がない場合にも感染源となって感染が広まる可能性があるため、日頃から予防が大切です。



✓ 主な症状

喉の痛み、鼻水、微熱から39℃以上の高熱、長引く咳（特に咳は解熱しても1ヶ月近く続くのが特徴）

✓ 治療法

治療には抗生剤を使用します。



- ・マクロライド系：エリスロシン、クラリシッド、クラリス、ジスロマックなど
- ・テトラサイクリン系：ミノマイシンなど

※薬剤耐性のマイコプラズマも増えているため、適切な抗生剤を使用することが大切です。

✓ 予防法

特に流行する時期には人ごみを避けて、マスクをつけるなどして菌が体内に入るのを防ぎ、うがい、手洗いをしましょう。また、免疫力を高めるために十分な睡眠と栄養をとるよう心がけましょう。



✓ 注意点

気管支喘息の方は、マイコプラズマ肺炎によって咳がひどくなり喘息発作を引き起こすことが多いです。喘息で使用する気管支拡張薬は、マイコプラズマ肺炎に使用する抗生剤との飲み合わせに注意が必要なので、医師や薬剤師に相談して下さい。

★次回のテーマは、アディポネクチン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。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索

