

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.254  
平成29年12月号

## 血行をよくしよう

～冷えや関節痛とさようなら～

寒くなると、血行が悪くなりがちです。夏ほど意識的に水分補給をする機会が減り、血液がドロドロの状態になりやすくなります。また、血行が悪くなると体の隅々まで血液が行き渡らず冷えを起こしやすくなったり、疲労物質がたまって関節痛が起こりやすくなります。

### ✓ 血行が悪いとどうなるの？

血行が悪くなることによって、全身に様々な影響が出ることがあります。下記の症状で当てはまることがあれば、血行が悪くなっているサインかもしれません。

#### 手足の冷え



血液の役割の一つが体温を調節することです。血行が悪くなると、全身へ熱を運ぶことができなくなり、特に末端の手足が冷えやすくなります。

#### 風邪をひきやすい



体温が下がると、免疫力が弱まります。

#### 腰痛・肩こり



疲労物質がたまると、筋肉が炎症を起こしたり、緊張状態になります。



特に頭を支える首や体の軸となる腰、体重を支える足の関節は疲労物質がたまりやすいです。

#### 頭痛



冷えによって脳への血流が悪くなり、酸素不足が起こることで頭痛が起きます。

#### 肌のトラブル



肌の代謝(ターンオーバー)がスムーズに行われず、くすみやシミが残りやすくなります。

### ✓ 生活習慣から血行をよくしましょう

#### お腹を冷やさないようにしましょう

身体が冷えると血行が悪くなり、さらに手足が冷えるという悪循環が起こります。温かい血液を全身に送るためには、**お腹を冷やさないように**することが大切です。



#### 運動不足を解消しましょう

筋力が落ちると、血液を送り出すポンプの働きや血液を全身から心臓へ送り返す働きが低下します。また、筋肉には熱を生み出す力もあるため、寒い時こそ**体を動かし、筋肉をつけるように**意識しましょう。



#### 規則正しい生活をしましょう

朝食は体温を上げる役割があるため、欠かさず食べるようにしましょう。栄養の偏りがないよう**主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事**をとることが大切です。

また、寝不足やストレスによりホルモンバランスが乱れると血行不良が起こりやすくなるため、**睡眠や休息はしっかりと**りましょう。



# 食事で血行をよくしましょう

## 選ぶとよい食材

### ◇身体を温める食材

にんじん、ごぼう、かぼちゃ、玉ねぎなどの根菜類や生姜、香辛料も身体を温める効果があります。

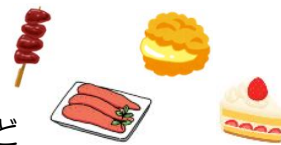
### ◇血液サラサラになる食材

青魚に多く含まれているDHAやEPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

## 控えるとよい食材

### ◇コレステロールを多く含む食品

- ・卵
- ・レバー、内臓
- ・魚卵、イカ、貝
- ・洋菓子 など



※これらを食べる時は、コレステロールを吸着して体外に出す働きのある緑黄色野菜やきのこ類、海藻類も一緒に食べましょう。

## 水分をとりましょう

水分補給が疎かになると、血液がドロドロになってしまいます。水かお茶をこまめに飲むようにしましょう

### ★理想のタイミング★ ★水分補給におすすめの飲み物★

- ・起きた時と寝る前
- ・1日3回の食事の時
- ・入浴前後
- ・水、白湯
- ・お茶(麦茶、黒豆茶、そば茶)



※ 緑茶はカフェインが含まれており、水分が尿として外に出やすいので注意！

# おすすめ一品料理

## 鯖の黒酢あんかけ

<1人分>

エネルギー	267kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	14.3g
塩分	1.2g



材料	2人分	
鯖(3枚おろし)	2枚	
小松菜	100g	
れんこん	50g	
サラダ油	小さじ1	
A	黒酢(または米酢)	大さじ2
	水	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
B	唐辛子(小口切り)	1/2本
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

### 作り方

- ①鯖は腹骨をすき、小骨を抜く。
- ②①を3cm幅に切り、塩とこしょう(分量外)で下味をつける。
- ③小松菜は4~5cm長さに切り、れんこんは8mm幅のいちょう切りにし、火が通るまでゆでる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の両面に焼き色をつけ、さらに1~2分焼いた後皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンにAを加え、混ぜ合わせたBでとろみをつけ、③を加えて温める。
- ⑥④に⑤をかける。

鯖に含まれるDHAやEPAの働きで、血液をサラサラにする効果があります。また、唐辛子を入れることで体が温まります。

## ごぼうの洋風きんぴら

<1人分>

エネルギー	93kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.2g
塩分	1.0g



材料	2人分	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/2本	
ピーマン	1個	
サラダ油	小さじ1	
A	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1/2
	白ごま(すり)	小さじ1

### 作り方

- ①ごぼうとにんじんは4~5cm長さの棒状に切り、ごぼうは水に数分浸した後、水気をきる。
- ②ピーマンはヘタと種を取り除き、5mm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①、②の順に炒める。
- ④火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせたAを加えて炒める。

ごぼうやにんじんなどの根菜類は体を温める効果があります。食物繊維が多く、コレステロールを吸収し、血液がドロドロになるのを防ぐことができます。ケチャップを使った味付けで洋風に仕上げました。



# ～すずらんイベント情報～

## 11月2日(木)高宮店で料理教室を開催しました！

すずらん薬局高宮店で料理教室を行いました。今回は「毎日こつこつ！じょうぶな骨作り」をテーマにカルシウム豊富な料理作りました。「美味しいね」「家で作ってみます」と好評でした。



## 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

第21弾

### 男の料理教室(和食編)開催！

今回のテーマは「おもてなし料理(和食)～精進料理～」です。精進料理とは肉や魚を使わず、素材本来の味を味わう料理です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込み下さい。

#### お品書き

- ・ごま豆腐
- ・まんじゅう麩のすまし汁
- ・大根のステーキ
- ・かぼちゃのいとこ煮
- ・れんこんの梅肉和え
- ・ごはん

日時：平成29年12月16日(土)  
10:00～13:30

場所：すずらん薬局舟入店1階  
コミュニティルーム「ふないる」

参加費：1,500円

対象者：おおむね60歳以上の男性

募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)

申し込み締切：12月9日(土)

※申し込みいただいた方には  
12月11日(月)に電話にてご連絡いたします。



#### ☆申し込み・問い合わせ

すずらん薬局舟入店 担当：青山・内海  
TEL：082-532-4193

### 今月のミニ健康教室

10月から4回シリーズで、「免疫力」をテーマにミニ健康教室を開催しています。気軽にお申し込みください。

#### ●第4回 12月14日(木)

免疫力に関する薬について  
(薬剤師からの薬の話)

- ・時間：10:30～11:30
- ・参加費：無料



#### ☆申し込み・問い合わせ

すずらん薬局舟入店 担当：青山・内海  
TEL:082-532-4193

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)

TEL：082-532-4193

#### 今月のスタッフからひとこと

だんだんと寒さが厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。温かい飲み物も用意してますので、お出かけの際には木曜カフェ・リリーベルで暖をとっていかれますか？スタッフ一同お待ちしております☆  
スタッフ:河村



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

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  
カフェは  
14日です♪

# 薬剤師からのミニ情報

## ～インフルエンザ～

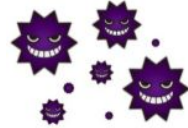


インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症です。主な感染経路は、咳、くしゃみ、会話等の飛沫感染によるもので、飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染もあります。感染後、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛等の症状が現れ、併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

### 代表的な治療薬

・タミフル ・リレンザ ・イナビル ・ラピアクタ

服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。効果的に使用するためには、用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが大切です。



### 予防法

#### ①流行前のワクチンの接種

感染後に発症する可能性を低くする効果と、発症した場合の重症化予防に効果的です。予防接種の効果は、接種2週間後からおよそ5ヶ月間とされています。



#### ②外出後のうがい・手洗い

うがいはこまめにすると効果的です。流水、石けんによる手洗いは手指等についたインフルエンザウイルスを除去するために有効です。アルコールによる消毒も有効です。



#### ③マスクの着用

ウイルスの侵入を減らすことができます。また、咳やくしゃみが出る時は、マスクをして飛沫が拡散するのを防ぎましょう。

#### ④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

### 治癒はいつ頃？

一般的にインフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われています。学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められた時は、この限りではありません。症状がある時には、速やかに病院を受診し感染拡大を防ぎましょう。

★次回のテーマは、[胃腸を休めよう](#)を予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、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