

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.300

2021年10月号

冷え性 ～冬に備える体づくり～

✓ 冷え性の原因

冬場にある程度手足や足先が冷えることはありますが、手足がなかなか温まらず、慢性的に手足の先端が冷えていることを冷え症といいます。原因は様々ですが、寒い時には四肢の末端や、皮膚表面などの血管を収縮させて熱が体の外に出ていくのを防いで、心臓などの内臓に血流を集めて体温を維持しようとする。そのため血液が行きわたりにくくなった手足の先端は、温度が下がります。また、男性にも冷えはありますが、女性に冷え性が多いのは、熱を作り出す筋肉の量が少ないことが一因とされています。



✓ タイプ別冷え性の対策

・末端が冷えるタイプ

血行が悪い状態だと、血液が手足の末端部分まで届きづらくなり、手足の末端が冷えてしまいます。人の体はまず内臓を温めようとして体の中心部に血液を集めるため、このタイプの冷えは手足だけを温めても改善されません。

・対策

- ・腹巻などでお腹を温める。
- ・腹部にカイロを貼る
- ・湯たんぽなどで体を温める。



・下半身が冷えるタイプ

このタイプは、体がゆがんでいる人が多く、特に骨盤がゆがむと、血行が悪くなり、代謝が悪くなってしまいます。さらにお尻や太ももに老廃物がたまり、体の冷えがますますひどくなってしまいます。

・対策

- ・常に正しい姿勢を意識をする。
- ・ストレッチや軽い運動をする。
- ・半身浴などで代謝を良くする。



・内臓が冷えるタイプ

強いストレスによって自律神経の働きが乱れると、手足の末端部分の血液を集めることができず、内臓が冷えてしまいます。このタイプは比較的手足は温かいため、冷え性だと気付かないことが多いです。しかし、体がだるいなど体の不調を感じたら、このタイプの冷えかもしれません。

・対策

- ・冷たいものなど体を冷やす食べ物を控える。
- ・根菜類や温かい食べ物を中心にとる。



・筋肉量が少ないタイプ

基礎代謝が低い人が多いタイプです。基礎代謝は、じっとしていても消費されるエネルギーのことで、筋肉量が増えれば基礎代謝が上がり、体を温めることができます。コロナ禍で、なかなか運動ができず、筋肉量が低下している人も多いのではないのでしょうか。筋肉量を増やして冷えに強い体づくりを目指しましょう。

・対策

- ・適度な運動(有酸素運動)をする。
- ・朝、昼、夕の毎食でたんぱく質を取り入れる。



体を温める食材・冷やす食材

★ 体を温める食材

土の中や寒い土地でできたものが体を温めてくれます。また、朝食をとることで内臓が活動を始め、エネルギーを生産してくれます。朝食も欠かさずとるようにしましょう。



にんじん 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ 鮭

★ 体を冷やす食材

温かい国で育ったもの、土の上で育ったもの、コーヒーなどの飲み物は、体を冷やします。火を通すことで体を冷やす作用を和らげることができます。



トマト きゅうり スイカ ほうれん草 コーヒー

おすすめ一品料理

根菜のひき肉あんかけ

<1人分>
エネルギー 235kcal
たんぱく質 11.0g
塩分 1.0g



| 材料 | 2人分 | |
|-------|----------|-------|
| かぼちゃ | 100g | |
| にんじん | 1/2本 | |
| ごぼう | 1/3本 | |
| 合い挽き肉 | 100g | |
| A | だし汁(かつお) | 100cc |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、にんじん、皮をそいだごぼうと共に一口大の乱切りにする。
- ②耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で、約5分加熱する(野菜が柔らかくなるまで)。
- ③鍋に合い挽き肉とAを入れて肉をほぐしながら中火で火を通す。火が通ったら同量の水(分量外)でといた片栗粉でとろみをつける。
- ④器に②を盛り、③をかける。

体を温める根菜を多く使っています。かぼちゃやにんじんに含まれるβカロテンには抗酸化作用があり、風邪予防の効果もあります。

鮭のミルクスープ

<1人分>
エネルギー 340kcal
たんぱく質 23.5g
塩分 1.1g



| 材料 | 2人分 |
|------------|-------|
| 生鮭(切り身) | 2枚 |
| 酒 | 大さじ1 |
| じゃがいも | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| 牛乳 | 150cc |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| パセリ(みじん切り) | 適量 |

作り方

- ①鮭は小さめの一口大に切り、酒をふる。
- ②じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、①を焼いて一旦取り出す。②を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら鮭を戻す。
- ④③に水150cc(分量外)と顆粒コンソメを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④が煮えたら牛乳を加え、塩、こしょうで味を整えて器に入れ、パセリをふる。

鮭は体を温める食材です。たんぱく質を多く含むため、筋肉量を維持するのに役立ちます。体を温める朝食にぴったりなメニューです。

～口やのどの乾燥対策に～



すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。

『乳酸菌のど飴』



3粒に100億個のシールド乳酸菌を配合！ほのかにメントールの効いたヨーグルト風味ののど飴です。糖質ゼロ、砂糖は不使用でカロリーは、32%カットしています。

販売価格：292円

『紅茶ポリフェノールのど飴』



日東紅茶が提案する新しいのど飴です。紅茶由来の「紅茶ポリフェノール」と「フッ素」が、ダブルの力で口内環境をサポートします。

販売価格：540円

『龍角散のど飴』



200年以上前に生まれ、今も多くの方に愛用されるのど飴「龍角散」をコンセプトに開発されたのど飴です。「龍角散ハーブパウダー」と厳選素材のハーブエキスを配合しています。

販売価格：292円

『羅漢果のど飴』



羅漢果は中国南部特産の果実で、その上品な甘味は古くから珍重されてきました。本品は、その羅漢果エキスそのものと、梅エキスなどを加えたノンシュガータイプののど飴です。

販売価格：292円

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

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。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましてはまた誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



薬剤師からのミニ情報

～手荒れについて～



感染症対策で手洗いやアルコール消毒が増え、さらに乾燥の季節になってくると、夏場には気にならなかった手荒れも出てきます。今回は手荒れについての対策を紹介します。

✔ 手荒れになる原因

皮膚は、自然のサイクルで角質の元になる細胞が徐々に皮膚表面に上がって、角質層と言われる薄い膜を形成します。そして周期的に古い角質は剥がれ落ちます。通常の皮膚はセラミド(表皮角質層内の保湿因子)、天然保湿成分、皮脂の膜によってバリア機能がはたっています。しかし、手の皮膚は他の部位と違い、皮脂を分泌する皮脂腺がほとんど無いため、皮脂の膜は非常に薄く、洗剤、シャンプー、手脂消毒剤などの科学的刺激、布や紙などの物理的刺激によって簡単にバリア機能が破壊され、手荒れに繋がっていきます。一般に利き手に多く、主婦だけでなく水やたくさんの紙を扱う仕事の方にも見られます。

✔ 手荒れをおこさない方法

★ 日常生活を見直しましょう

手を清潔に保ち、直接水や洗剤に触れる水仕事を出来るだけ減らす工夫をしましょう。水仕事時に水に直接接触れるのを避けるためゴム手袋をする、手についた洗剤はしっかりとすすいで保湿剤を塗るなどの習慣をつけましょう。外出時は、冷たい風に直接当たらないように手袋をするとよいです。



★ 保湿剤を塗る

1日1回塗るだけでは不十分なため、2～3回は塗布しましょう。特に入浴後に塗ることは、入浴で補った水分を肌につなぎとめることができ、効果的です。

<主な保湿成分>

- ・白色ワセリン：ワセリンの膜で手の水分を外に逃がさないようにします。
- ・ヘパリン類似物質：血行をよくしたり、肌に水分をつなぎとめて保湿します。
- ・尿素：皮膚の角質層の水分を保持します。
- ・ビタミンA：皮膚の新陳代謝を高め、角化を抑えます。
- ・ビタミンE：皮膚の血行をよくします。

その他、アロエ、スクワラン、ホホバエキスなどがあります。



※すすらん薬局では、上記の成分を含んだ商品を取り扱っています。詳しくはスタッフにご相談ください。

★次回のテーマは、[口腔ケア](#) 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。こちらもお覧下さい。

すすらん薬局

検索