

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.315

2023年1月号

## のどから防ぐ風邪予防 ～元気に冬を過ごしましょう～

### ✔ 風邪でのどが痛くなる原因

のどが痛い、イガイガ感や違和感があるなど、のどが痛くなる原因には空気中のほこりや花粉、声の出し過ぎ、過度な喫煙、飲酒が原因の「のど単体で起こるもの」と、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、扁桃炎など「細菌やウイルスの感染によるもの」とがあります。

空気や食べ物の通り道であるのどは、外界に近いので、外敵の侵入を防ぐ機能を備えています。のどは粘膜で守られていますが、細菌やウイルスなどによって破壊され体が傷つくと、体を守ろうとする防御反応によって炎症は起こります。

炎症が起きているところは、赤くなり、熱を持ち、腫れあがり、痛みを感じます。

※のどが痛いときには、直接のどの粘膜を刺激するアルコールやたばこは控えるようにしましょう。また、カラオケなどで、のどを酷使すると粘膜が傷ついて炎症を起こしてしまうので、予防としてこまめに水分を摂ることも大切です。



### ✔ 加湿のコツ

寒い冬は空気が乾燥するのに加え、部屋の中で暖房器具を使用するので、外にいても部屋の中にも乾燥が気になります。特にのどが乾燥すると、侵入してきた異物を追い出す防御機能が弱まってしまうので、加湿器などを使って室内の湿度が50～60%になるように加湿をしましょう。加湿器を使う場合は、部屋の中央に置くと効果的です。

### ◆◆ 加湿器がなくてもできる加湿の方法 ◆◆

#### ◎洗濯物を室内干しにする

洗濯物を干したり、タオルを濡らして干したりして蒸発する水分で加湿します。カーテンを1日1枚ずつ洗濯して、カーテンレールで乾かすのもおすすめです。



#### ◎観葉植物を育てる

植物は根から水分を吸った後、葉の裏から水分を放出します。



#### ◎入浴後、浴室のドアを開けておく

お風呂からあがったら、換気扇をつけずにそのまま浴室のドアを開けっぱなしにしましょう。浴室にこもった湯気が、脱衣所やリビングに届くことで加湿効果があります。

#### ◎床や窓を水拭きする

水拭きすることによって、床や窓についた水分が蒸発して空気中を潤します。



#### ◎霧吹きで部屋にスプレーする

水やお湯を霧吹きに入れ、部屋の上のほうに向かってスプレーしましょう。乾燥しやすいエアコン付近やカーテンには、特にしっかりスプレーしましょう。

★アロマオイルを数滴入れると、リフレッシュ効果も期待できます♪



## ☑ 風邪を予防する栄養素

風邪予防には栄養バランスのとれた食事を摂り、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるために、良質なたんぱく質をしっかりと摂りましょう。たんぱく質には、免疫物質や細胞を維持する働きがあります。また、のどの痛みにも有効な栄養素としては、ビタミンA、ビタミンCなどが挙げられます。

### 良質なたんぱく質を多く含む食品

体内で作り出すことができないアミノ酸(必須アミノ酸)がバランスよく含まれているものを、『良質なたんぱく質』といいます。

- ・肉類(牛・豚・鶏)
- ・魚介類
- ・大豆製品
- ・卵
- ・乳製品



### ビタミンの働きと多く含む食品

**ビタミンA:**皮膚や粘膜を正常に保ち、菌やウイルスの侵入を防ぎます。(レバー・うなぎ・にんじん・かぼちゃなど)



**ビタミンB<sub>6</sub>:**体に異物が侵入したときに戦う力を高めます。(かつお・まぐろ・バナナなど)



**ビタミンC:**白血球の働きを助けて、ウイルスを排除し、病気に対する抵抗力を高めます。(れんこん、じゃが芋、ほうれん草、キウイ、いちご、柑橘類など)



**ビタミンE:**抗酸化作用があり、細胞や組織を酸化から守る働きがあります。免疫細胞の機能低下を抑える効果が期待されます。(かぼちゃ、アーモンド、アボカドなど)



## ☑ おすすめ一品料理

### おろしれんこんの鶏つみれ汁

<1人分>	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	11.9g
ビタミンC	30mg
塩分	1.8g



### かぼちゃとれんこんの甘辛焼き

<1人分>	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	7.1g
ビタミンA	198μg
塩分	0.7g



材料	2人分
れんこん	100g
大根	60g
人参	30g
鶏ひき肉	140g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
生姜(みじん切り)	1片分
塩	ひとつまみ
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
水	400ml
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
ねぎ(小口切り)	1本分

材料	2人分
かぼちゃ	120g
れんこん	120g
片栗粉	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白ごま	小さじ2

#### 作り方

- ①かぼちゃ、れんこんは5mm幅の薄切りにし、れんこんは酢水(分量外)に5分ほど浸し、水気をきる。
- ②耐熱容器にれんこん、かぼちゃの順に入れ、軽くラップをして、電子レンジ(600W)で5分加熱し、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②をこんがり焼く。
- ④Aを入れて煮からめる。器に盛り、白ごまをふる。

#### 作り方

- ①れんこんは、皮をむいたら酢水(分量外)に浸してあく抜きをしてからすりおろす。
- ②大根と人参は薄いいちょう切りにする。
- ③Aをボウルに入れてよくこねる。
- ④鍋にBと②を入れ、沸騰したら③をスプーンで丸く形成しながら鍋に落とし少し煮込む。
- ⑤つみれが浮いてきたら①を入れ、火が通ったらごま油を回し入れ、塩で味を調える。
- ⑥器に盛り、ねぎを散らす。

れんこんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは加熱に弱い性質ですが、れんこんのでんぷん質に守られて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



はちみつに含まれる酵素(ジアスターゼ)は、消化や抗菌、抗ウイルス作用などを持っています。また適度な粘度と高い保湿効果で、乾燥からのど粘膜を保護する作用があります。

(はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください)



# 薬剤師からのミニ情報



## ～うがいについて～

### いつ、何を使ってしたらいい？

外から帰ったとき、のどにトラブルがあるとき等、うがいの必要なときは色々ありますが、状況に応じ、水や消毒剤等でうがいをするように心がけてください。

#### ●通常の水のうがいで良い場合

帰宅したとき  
飲食後



#### ●消毒剤によるうがいが望まれる場合

のどや口の中に炎症があるとき  
抜歯後の傷等からの感染予防・消毒



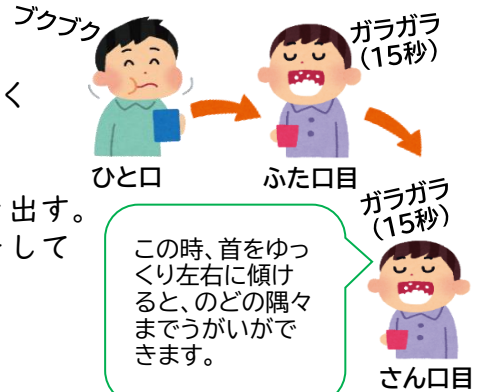
### 主なうがい薬の種類



	商品名	有効成分	特徴
殺菌・消毒用	イソジンガーグル液	ポビドンヨード	細菌やウイルスなどに対して強い殺菌効果がありうがいだけではなく、消毒でも使われることのある成分です。
抗炎症用	アズノールうがい液 含嗽用ハチアズレ顆粒	アズレンスルホン酸 ナトリウム	うがいすることで口の中や喉の粘膜に直接作用し、痛みのもととなっている腫れをおさえます。
消毒・抗菌用	ネオステリングリーンうがい液	ベンゼトニウム塩化物	抗菌作用も洗浄作用もあり、歯科でよく使われます。刺激の少ないうがい薬です。

### 正しいうがいの方法

- ①うがい薬の容器や、説明書等にかかれた方法に従い、正しく薄めたうがい液を作る。
- ②ひと口目、強めにブクブクうがいをして吐き出す。
- ③ふた口目、上を向いて約15秒、ガラガラうがいをして吐き出す。
- ④さん口目、もう一度上を向いて約15秒、ガラガラうがいをして吐き出す。



### うがい薬の注意点

- 正しい量で薄めるようにしてください。  
うがい薬が濃い方が良く効くと思われるかもしれませんが、濃いと口の中やのどに刺激感を感じることがあります。また、薄めすぎると十分な効果が得られなくなる可能性があります。
- 一日に数回うがいする場合は、毎回新たに薄めてください。  
薄めたまま置いておくと、十分な効果が得られなくなる可能性があります。
- うがい薬の成分や基礎疾患によっては症状が悪化したり副作用が  
起こりやすくなることもあることもあります。  
市販のうがい薬を購入される方は、購入前に薬剤師や登録販売者にご相談ください。

正しくうがいをし、冬を乗り越えましょう！



## 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



すずらん薬局HP

# ～のどのケアにはプロポリス～



## プロポリスって何？

プロポリスは、ミツバチが樹脂・樹液や唾液など自らの分泌物を混ぜ合わせて作る物質で、健康維持のためのさまざまな成分が含まれています。  
ギリシャ語では「Proplice～敵の侵入を防ぐ城壁～」の意味があり、**天然の抗菌物質**とも呼ばれています！  
→ただ、苦くてピリピリした刺激があり、食べづらいという声が多くあります。



## 東洋サプリのプロポリスはここが違う！

MN社の良質なプロポリスを**超高压製法(HPP)**により熟成し、加工しました。  
あの独特の刺激のある風味をまるやかに改善し、さらにオーガニック純ハチミツを加えることで食べやすくなりました。プロポリスのイメージが一変すること間違いなし！

### <HPPプロポリスキャンディ>



～手軽で美味しい～  
約3.6g×15粒  
【594円(税込)】

#### ＼私も食べています／

プロポリスの味が苦手だった私ですが、このキャンディはマイルドな風味で美味しく感じました！  
冬になるとのどが痛くなることが多いので、私の必須アイテムです♪

すずらん薬局  
スタッフ



### <はちみつ入りプロポリススプレー>



～のどに使いやすい～  
35ml  
【3,497円(税込)】

1日3回の使用で  
約3か月分！

使い方:ビンをよく振って、  
1日に数回を目安にシュツとのどに吹きかける

#### ＼私も使っています／

毎晩寝る前にスプレーしています。風邪のひき始めにのどがイガイガする時も楽になるので、手放せません★

すずらん薬局  
スタッフ



(注)はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

参考：株式会社東洋サプリ ホームページ

皆様の健康をサポート!

## 体組成測定会・お薬健康相談を開催します!



### 『体組成測定会』

体力の低下やお腹まわりが気になる方にお勧め!

日にち:1月21日(土)  
時間:13:00～17:00  
場所:すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
☎ 082-247-1350



測定後には、薬剤師へのお薬や健康の相談や管理栄養士のアドバイスを受けることができます。  
ぜひ、皆様の健康管理にお役立てください。

事前に**予約**をお願いします

