



ハニー薬局 News

令和3年10月号

営業時間

7:30~18:00 (月~金)

7:30~15:00 (土)

10月に入りました。今年もあと3ヶ月です。なんだかあつという間で、毎日コロナの話題が絶えないです。やっと、やっと緊急事態宣言も蔓延防止も解除になりました。少しづつ景気が回復してくれるといいです。感染予防対策をしながら、旅行に行ったり、外食したりこれまで出来なかっことをして、気持ちを明るくしてくださいね。学校も通常授業が始まるようです。夏休みから先月末まで長かったなあと感じるのは私だけでしょうか。お友達と会える喜びを感じてほしいです。

職員一同、今月も明るく元気に患者さんをお迎えします (^O^) /



★体温が1度上がると免疫力もアップ!

日本人の平均体温は36.89度ですが、最近では低体温の女性が増え36.20度まで下がっていると言われています。(基礎体温が1度下がると免疫力は30%ダウンするというデータも)

基礎体温が上がることのメリットは

- ①一時的に免疫力が5~6倍にアップ
- ②血流がよくなり冷えや肩こりの解消
- ③基礎代謝アップで痩せやすい体质になる
- ④むくみの解消
- ⑤生理痛や生理不順の改善

平熱が低いなど感じる方はぜひ実践してみてください。



★基礎体温を上げる方法▶食事（内臓を温めましょう）

なぜ内臓を温めたほうが良いのかというと、基礎代謝は筋肉よりも肝臓が働くことで消費されることのほうが多いからです。冷たいものを口にすると、体の中から冷えてしまい内臓機能の低下や消化不良を起こす原因になってしまふので、温かいものを食べたり飲んだりするように心がけましょう。

▶身体を温める食品…ニンニク・山椒・胡椒・唐辛子・ニラ・葱・ラッキョウ・生姜・人参・カボチャ・鶏肉・クルミ・栗・牡蠣・マグロ、など

★基礎体温を上げる方法▶運動（筋肉を増やしましょう）

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。(基礎代謝とはじつしているときでも体内でエネルギーを消費していること)筋肉を増やすには、ただ体を動かすだけではなく、筋肉量を増やすための栄養素を取り入れることが大切です。なかなか筋肉が増えないという人は、筋肉を補う栄養素が足りていないかもしれません。また、脂質は体を動かすエネルギーとなるため、摂取しないと筋肉が付きにくくなってしまいます。

▶筋肉を補うのに必要な栄養素

- ・タンパク質…牛・豚ヒレ肉、モモ肉、鶏のささみ、魚介類、卵など
- ・「ビタミンB6…ニンニク、レバー、カツオなど

★入浴で体を温めましょう

シャワーだけで済ませてしまうと、体を温めることはできません。必ず湯船にゆっくりつかるようにしましょう。できれば、ぬるめのお湯に長時間入るのが良いといわれているので、「半身浴」がおすすめ。温度は38~40度で、入浴時間は20~30分が理想です。

お風呂にゆっくりつかることでリラックス効果もあり、全身の血行が良くなるので習慣づけるようにしましょう。



処方箋を写メして送れるハニー薬局のLINEのQRコードです。処方箋を写メして、LINEで送っていただけますと、待ち時間なく薬をお渡しできます。お薬・体調相談などにもぜひご利用ください。

柿プリン



柿のビタミンCは、ミカンの2倍以上!むくみ防止や抗酸化作用があるカリウムやポリフェノール、美容やアルコール分解に良いベータカロチンやタンニンを含んでいます。

■材料

- ・柿(熟したもの)…2個
- ・牛乳…柿の半量

■作り方

1. 柿(熟し)の皮を剥いて、適当な大きさにカットして種を取り除き、重量を測る。
2. 柿の重量の半量の牛乳を準備して、柿と牛乳をフードプロセッサー(ミキサー、ブレンダーでも可)に入れて、かくはんする。
3. 器に入れて、冷やし固める。