



# ハニー薬局 News

令和4年1月号

営業時間

7:30~18:00 (月~金)

7:30~15:00 (土)

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。昨年末にはだいぶコロナ陽性者が減少し、今年の元旦の人出はだいぶ増えたようです。実際に私たち家族がお参りした大洗磯前神社もたくさんの人出でした。今年こそコロナ収束を願います。

今年も『愛と笑顔を届けるまごころのハニー薬局』であり続けるよう、職員一同誠意を込めて対応していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

## ■寒い季節を乗り切ろう！

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。

## ■冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近は特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないととのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。



## ■身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミン E には、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

▷ 冷やす食べ物…冬瓜、ナス、小麦、ごぼう、大根、きゅうり、トマト、豆腐、白菜、バナナ、梨、柿、そば、緑茶、塩、白砂糖など

▷ 温める食べ物…生姜、シナモン、山椒、にんにく、羊肉、鶏肉、エビ、もち米、黒砂糖、栗、八角、長ねぎ、香菜、松の実など

▷ どちらでもないもの…長いも、大豆、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、卵、クコの実、うるち米、はちみつ、黒きくらげ、ニンジンなど

## ■身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- ・身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- ・8~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- ・たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

## ■自律神経を整える生活習慣

- ・十分に睡眠をとて心身を休ませましょう。
- ・歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。
- ・あったかアイテムを上手に取り入れましょう。腹巻き、肌着、スパッツ、レギンス、カイロ、マフラー、五本指ソックスなど、冷えのポイントを抑える対策をすれば、着込むことはありません。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。



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。

## しょうがの混ぜご飯



温まる♪

### ■材料

- ・材料 (3~4人分)
- ・米…2合 (360ml)
- ・しょうが…80g
- ・油揚げ…1枚
- ・だし汁…約360ml
- ・酒…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…小さじ1/3

### ■作り方

- 油揚げは1cm四方に切り、しょうがは皮をむいて細いせん切りにし、水に10分ほどさらして水けをきる。
- 炊飯器の内がまに米を入れて、調味料を加え、2合の目盛りまでだし汁を注ぐ。油揚げを広げて入れ、炊く。
- 炊き上がったご飯の上にしょうがを散らし、ふたをして1~2分蒸らしてから全体をよく混ぜ合わせる。