



# ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.103] フジカワ調剤薬局

2月号 令和5年2月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

## —健康歳時記—

### ～心身共に元気に受験に打ち勝とう！～

受験戦争に勝ち抜くためにも、日頃からの体調管理がとても大切です。特に、慢性的な睡眠不足や徹夜、暴飲暴食などは、体調を崩す大きな原因となります。当日、万全の体調で臨み、自分の力を十分発揮できるように規則正しい生活を送りましょう。

### 『受験生の体調管理のポイント』

#### ★規則正しい生活を心がける

規則正しい生活とは、毎日決まった時間に起床し、食事を3食摂り、適度の運動をすることを心がけ、決まった時間に就寝することです。生活のリズムが崩れると、体内時計が狂い、体の不調を招いてしまいます。

#### ★バランスの取れた食事を1日3食

食事は生活の中心、きちんとバランスのとれた食事をとることは体調管理をするうえでとても大切なことです。栄養素が不足すると、肌荒れや便秘などの症状が起こり、体の不調を起しやすくなります。良い食生活というのは、1日3食腹八分で食べることです。朝食は1日のスタートを切る上で重要なエネルギー源となります。朝食を抜くと集中力や記憶力が低下し、自律神経を乱れやすくなります。また、暴飲暴食をすると、血糖値が急激に上がって眠気が起こったり、消化能力が低下して疲労が溜まったりして、体調を崩す大きな原因となります。

#### ★睡眠時間を確保する

毎日どれだけ勉強が忙しくても最低6時間は寝るようにしましょう。睡眠不足が続くと、学校や塾の授業でうたた寝をしてしまうこともありますし、試験中に集中力が低下することもあります。また、夜更かしをすると免疫力が下がり、コロナやインフルエンザにかかりやすくなります。

#### ★適度な運動をし、ストレスを発散する方法を見つける

運動不足は、生活習慣病のリスクを高めたり、怪我を起こす原因になります。バスや電車を使わずに徒歩や自転車で目的地まで行ったり、お風呂上がりにストレッチをしたりして、適度な運動を欠かさないようにしましょう。また、ストレスを発散するために、好きな音楽を聴く、ウォーキングをするなど解消法を見つけて、良い環境に自分を置いてあげることが大切です。

#### ★毎日お風呂に浸かる、朝に日光を浴びること

シャワーだけでなく、お風呂に浸かることが大切です。お風呂の適正な温度は40度、時間は10～15分。入浴により血流が良くなり、疲れが取れるので、全身の機能が良くなります。また、朝に日光を浴びることにより体内時計がリセットされますし、太陽光によりビタミンDを体の中に補給でき、免疫機能を調節する働きや、生活習慣病を予防する効果にもつながります。

#### ★感染症対策を徹底すること

外出する際は必ずマスクを着用。手洗いは石鹸で、うがいは緑茶でしましょう。冬の乾燥する時期は、加湿器を使って部屋を加湿しましょう。湿度40%未満だと風邪のウイルスが拡散しやすくなるので40%以上に保つように。

体が冷え体温が下がると、自然治癒力が低下しますので、日頃から予防と養生を大切に、病気になるための体づくりに努めていきましょう。

### 『元氣は最大の防御である！』

何より受験に勝つためには、まずは体力づくりと免疫力を高めること！！  
あとは君の努力次第！



### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『いちごの蒸しパン』

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、「風邪予防」や「疲労回復」や「肌再生・アンチエイジング」などに効果的です。

#### 【材料 (6コ分)】

いちご；100g 卵；1個  
ホットケーキミックス；150g 牛乳；50cc  
砂糖；30g サラダ油；大さじ1

#### 【作り方】

- ① いちごは洗って、ヘタを取りフォーク等で細かく潰す。
- ② 全ての材料を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ カップに生地を八分目まで流し入れる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で、13分程蒸し、竹串を刺して生地がついてこなければ完成。



### 寄る年波には？ でも頑張るぞ！

立春とは名ばかり、厳しい寒さが続いておりますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

新年を迎え、お正月のご挨拶に家族で実家へ足を運びました。今年一年の健康と実りある年になることを願い、父の年頭の挨拶で乾杯。美味しいおせちを囲んでみんなで賑やかな楽しい一時を過ごしました。こんな和やかな時間がずっと続いてほしいものです。

食後、小六の甥の掛け声で卓球ゲームが始まり、「昔卓球部だったんだろ。勝負しよう!」との甥の挑戦を軽く受け、久しぶりにラケットを握ったのですが、空振りをするは、当たった球はとんでもない方向へ飛んでいくほど、惨たんたる結果。こんなはずじゃなかったのに…。でも負けてはいられません。後日、ドンキでミニ卓球セットを買って自宅で練習開始。娘と主人には呆れ顔で見られていますが、必ずリベンジを果たすと決意した私でした。

しかし、寄る年波には勝てないといわれますが、自身の体の老化と過ぎ去った年月の長さを否応なく体感させられたこのお正月でした。

由紀子



### \* 2月のイベント情報 \*

#### 《開局記念感謝祭》

～感謝の気持ちを込めて～

期間：2月14日(火)～16日(木)

5,000円以上お買い上げの方に

アザレア花鉢 プレゼント!!

\* ご来店いただいた方には  
記念品プレゼント！



#### 《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

笹鳴のこゑのしるる垣根添  
歩みとどめて聴けばかそけし

堀江市清 遺歌集より