



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.126] フジカワ調剤薬局

1月号 令和7年1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・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“冷え性対策” ～ほかほか習慣！～

◆ 冷えはどうして起こる？

① **熱を作れない(代謝の低下)**・・・食物が消化吸収されて代謝される過程で熱が作られるため食事を抜くと体温が上がりにくくなります。また、筋肉はエネルギーを消費しながら熱を発生している熱源であるため、筋肉が少ないと熱の産生も少なくなります。

② **熱を運べない(血行不良)**・・・熱は血液によって運ばれるため、じっとしている状態では血流が滞り、手足など先の方まで熱が届きにくくなります。また、ストレスや睡眠不足などにより交感神経優位の状態が続くと、血管が収縮し血行不良となり、冷感を招きます。

③ **熱を調整できない(外的要因)**・・・薄着でいると、身体の熱が外に逃げやすく、冷感に繋がります。また、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると、内臓から冷えてしまいます。

◆ 冷感を放置すると・・・

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは様々な病気や不調を引き起こします。冷感をもたらす不調の代表的なものには、手足の冷感、貧血、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、疲れやすさ、イライラ、肌荒れ、月経痛や月経前症候群(PMS)などがあります。なお、体温が低下すると、免疫細胞や酵素の働きが弱まり、免疫力や代謝が低下します。また、代謝が低下すると、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなります。

◆ 身体を温める～ほかほか習慣～

* 身体を温めると、全身の血行が良くなり、免疫細胞や代謝機能も良好に保たれ、心と身体がリラックスします。

① 熱を作る(代謝アップ)

・ 1日3食、規則正しく食べる・・・食事は体温維持の役割も果たしています。
・ 食事は良く噛んで食べる・・・良く噛むことで消化吸収が良くなり代謝が高まり、脳の神経系に作用し内臓脂肪の燃焼が促進され熱の産生が高まります。一口30回噛むこと。
・ 筋トレをする・・・腹筋運動や腕立て伏せ、スクワットなどで筋肉量を増やしましょう。

② 熱を運ぶ(血行改善)

・ ウォーキングをする・・・歩くことにより、「第2の心臓」と言われる足のポンプの働きで、血行が促進されます。歩幅を大きくとって、少し速いスピードで歩くと、代謝もアップします。
・ 湯船につかる・・・38～40度の湯に20～30分ほどつかれば、身体が芯から温まり、血行改善とともにリラックス効果も得られます。
・ ストレッチやマッサージをする・・・血行を促し、代謝アップやリラックス効果も得られます。
・心地よい睡眠をとる・・・就寝、起床の眠りのリズムと質の良い睡眠をとりましょう。
・ ストレス解消、気分転換をする・・・自分なりのリラックス法や気分転換法を見つけましょう。

③ 熱を調節する

・ お腹、腰、太ももを温める・・・血管が多く集まっているので、このポイントを温めると血液循環によって全身が温まります。腹巻きやひざ掛けを活用しましょう。
・ 首、手首、足首を冷やさない・・・太い血管が通っているため、冷たい外気に触れると熱を奪われやすい場所です。マフラーや手袋、靴下などを活用しましょう。
・ マスクで冷たい空気を身体に入れない・・・マスクはウイルスをカットするだけでなく、鼻やのどの粘膜、気管支を冷えから守り、熱が奪われるのを防ぐ効果があります。
・ 身体を温める食材を使う・・・香味野菜(生姜、ねぎ、にんにくなど)や香辛料(コショウ、唐辛子など)、根菜類(大根、にんじん、ごぼうなど)、青魚(あじ、さば、ぶりなど)があります。



謹賀新年

* 新年のご挨拶 *

新年明けましておめでとうございます。皆様には新たな気分で健やかな年を迎えられたことお慶び申し上げます。旧年中は格段のご愛顧を賜り誠にありがとうございました。

昨年は、元旦に発生した能登半島地震とそれに伴う事故など、衝撃的な出来事で幕を開けました。その後も地震や豪雨による自然災害、そして記録的な猛暑など、地球温暖化の影響を強く感じさせる出来事が続きました。また、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、日本人選手の活躍が連日報じられ、日本中が熱狂に包まれました。スポーツの力が私たちに希望と感動をもたらし、多くの人々に勇気を与えてくれました。

そんな1年間のふさわしい漢字は『金』でした。その理由に「オリンピックで金メダルラッシュ」という明るい意見と、一方で「物価高や裏金問題など政治、経済面でお金に関する話題」や「新NISA制度」、「新紙幣の導入」とお金に関する影響も見られたようです。

健康面では、新型コロナウイルスの流行が沈静化しコロナ禍前の生活に戻ってきた一年でしたが、一方で、コロナ禍で高まっていた健康意識が希薄してきているのかもしれない。

こんな時代だからこそ、毎日健康で明るく笑顔の絶えない生活を送っていただきたいと存じます。私どもは、人間の体に本来備わっている自然治癒力、予防と養生の大切や病気にならないための体づくりが、一番大事であると考えております。そして、今までもこれからも皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させていただきたいと願っているところです。

私ども、より一層の飛躍に向けて更なる精進を重ねる所存ですので、何卒今年も変わらぬご愛顧の程お願い申し上げます。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

* 当薬局の栄養士による健康レシピ *

『春菊と数の子の白和え』

春菊は、強い抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれている緑葉野菜です。独特の香りには、胃腸の調子を整える効果もあるといわれています。

【材料】(2人分)

春菊；1/2束 数の子(味付)；40g

豆腐；1/2丁

① 白すりごま；大さじ2 味噌；大さじ1

砂糖；大さじ1 塩；少々

【作り方】

- ① 春菊は食べやすい大きさに切り、さっと茹で冷水にとり水を絞る
- ② 数の子は一口大に切る
- ③ 豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿に乗せ600wのレンジで2分加熱し水気を切る
- ④ ボウルに③と①を入れ混ぜ合わせる
- ⑤ ④に②を加えて混ぜ合わせて完成！



「新しい年を迎えて」

新年明けましておめでとうございます。

皆さまには和やかな初春を迎えられたことお慶びを申し上げます。

旧年中はたくさんのご厚情を賜り深く御礼申し上げます。

皆さまに笑顔と元氣と健康を差し上げられますよう励んで参ります。

皆さまにとりまして幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



由紀子

正月の三日ことなくはや過ぎて
あとひと年は齷齪(あくせく)とせむ
堀江市清遺歌集より

* 1月のイベント情報 *

《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を行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

* 参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

