

SAMMA CAFE !

新緑の季節

体調管理はできていますか？

気温も徐々に上がり、風も心地いい季節になってきましたね。
ただ気温の変動が激しかったり、新しい環境になかなか慣れなかったりと
知らず知らずのうちに疲れが溜まっているのではないのでしょうか？
今回は自律神経を整える方法についてお話します。

散歩やウォーキング、そのほかに・・・

特に日光に当たりながらの適度な散歩は
体内時計のリセットにも有用です。

また、ウォーキングの中でも、**階段の上り下りなどの運動や
意識的な深呼吸などのリズムカルな運動、
そして食べ物を良く噛んで食べることは**

『ハッピーホルモン』と言われる**セロトニン**の分泌を
促進すると言われています。

また、おしゃべりやスキンシップなど、感情豊かに人と接する行動を
することによって、セロトニンを活性化する

オキシトシン(愛情ホルモン)の分泌も促進されます。

セロトニンは貯金できないので、

日々の生活習慣に少しずつでも取り入れることが大事です。



今月のイベント・祝日



ゴールデンウィーク
4月29～5月5日

連休前後は薬局が混雑
する可能性があります。
予めご了承ください。

※薬局は**祝日閉局**で
す。処方箋は交付日
を含めて**4日以内**に
薬局にお持ちくださ
い！



母の日
第二日曜日

今年は5月8日。

今月のPickup♪

太田記念病院が考えただしパック。→
パックを鍋で煮出すだけで簡単に優し
い出汁が取れます。

国産原料のみの使用。食塩・砂糖・化
学調味料も不使用ながら旨味はたっぷ
り。健康志向の方にどうぞ♪



咳には蜂蜜？

(代表取締役社長 早坂幹生)
 最近是人前で咳はできませんね。もし電車の中で咳をした時なんかはもう極悪人を見るような目で見られてしまいます。そこで薬剤師たるもの咳が出た時にはすぐ咳止め薬と考えてしまいます。

しかしここでお勧めしたいのが「蜂蜜」です。蜂蜜の有効成分である過酸化水素は抗菌作用があります。なんとWHOは咳が長引くときにはちみつの摂取を推奨しています。そして日本でも蜂蜜はちゃんと薬として認められているのです。しかしはちみつだけを食べるのはなかなかできませんよね。

そこで良い方法があります、コーヒーです。ご存じの方も多いと思いますがコーヒーにはカフェインが含まれます。このカフェインは気管支拡張役であるテオフィリンと構造が近く咳を楽にする作用もあるのです!!

咳が続くときは蜂蜜を入れたコーヒーなんて如何ですか？ 蜂蜜は勿論非加熱の蜂蜜を選びます。



薬局内の蜂蜜コーナーもぜひご覧ください♪

昔からの製法で作った蜂蜜飴も人気です！



今月の栄養士コラム

担当管理栄養士：福永 祐香

～春が旬の野菜を使ってバランスの良い食事を～



皆さんは連休や、コロナ禍によるリモートワークで食を含めた生活が、不規則になりやすい状況が続いていませんか？とはいえ、バランスの良い食事って言われても難しいですよね？「春が旬の野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事が知りたい！」という方に、ぜひ参考にできればと書いてみました。

<バランス良い食事とは>

バランス良い食事とは、個人によっても必要な栄養素は変わってきますが、簡単にいうと、ご飯等の「主食」、肉、魚、大豆、卵などがメインの“主食”、野菜、きのこ、海藻などの“副菜”、そして“汁物”を組み合わせた料理を1日3食、必要摂取量を意識して、カロリーを取り過ぎない献立が理想的と言われています。



<旬の食材が良い理由>

旬の食材が良い理由は皆さんご存知でしょうか？旬とは、「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期に獲ったもの」をいいます。そんな旬に収穫したものは、味はさることながら、栄養も、最も高い状態にあるため、旬の食材を食べることは、オススメされています。また、旬には収穫も多い傾向にあるため、お財布にも優しく、良いことづくめです。



<春が旬の野菜たち>

●春キャベツ…ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維たっぷり、風邪予防、疲労回復、美肌、胃腸修復効果があります。



●アスパラガス…アスパラギン酸、ルチン、ビタミン類、カリウムなどが含まれていて、疲労効果、スタミナ増強、高血圧や動脈硬化予防になります。



●たけのこ…カリウム、食物繊維が豊富で、高血圧予防、便秘、大腸癌の予防になります。



●さやえんどう…ビタミンB群、ビタミンC、βカロテンが豊富で、ガン予防、免疫アップ、コレステロール低下、ストレス改善効果があります。



今回は上記の食材を使った献立をご紹介します！(レシピは下記QRコードより)

- ①お豆腐入りロールキャベツ
- ②アスパラガスと炒り卵のお浸し
- ③たけのこご飯



お薬が用意できたか確認できます😊 (一部店舗)

受付時に貰う番号引き換え券のQRコードを読み取るとお薬が用意できているか確認できます。薬局内、外のパネルでも確認できます。ぜひご活用ください。



読み取ると →



薬局内のパネルでも確認できます