あおい薬局グループ月刊誌 (VOL.45)　2022年11月発行

SAMMA　CAFE！

あなたはどの「冷え」タイプ？

気温もだいぶ下がり、肌寒い季節になってきました。
身体の冷えが気になる方も少なくないのではないでしょうか。
今回は冷えのタイプ別漢方について簡単に解説します。

❶身体の熱を作れない「熱源不足」タイプ

・元々の身体の熱量が少ない
・疲れやすい、体力が低下している
・食生活に偏りがあって、栄養不足

そんな方には・・・体を温め体力を補う漢方
補中益気湯（ほちゅうえっきとう）
十全大補湯（じゅうぜんだいほとう）
人参養栄湯（にんじんようえいとう）
八味地黄丸（はちみじおうがん）

❷身体中に熱を届けられない「循環不足」タイプ

・手足が冷えやすい
・ストレスや環境の変化の影響を受けやすい
・浮腫みやすい

そんな方には・・・気や身体の巡りを助ける漢方
半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）
桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）
加味逍遥散（かみしょうようさん）
牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）

上記で紹介した漢方をはじめ、様々なお悩みに合わせた漢方を取り揃えております。電子レンジで簡単に抽出でき、手軽に飲むことができます。詳しくはスタッフまで★

在宅医療をご存知ですか？

在宅医療とは、病院や薬局に通うのが難しい方々のご自宅へ医療従事者が訪問し、診察や指導を行うことです。

葵薬局では、薬剤師が患者様のご自宅にお薬をお届けして、服薬指導やお薬の管理のお手伝いなどをさせて頂いております。

ご自宅でお話することができるので、外ではなかなか相談できないことやお悩みなどもゆっくりお伺いすることができます。病院や薬局に通うのが大変になってきた、お薬が増えて管理が難しくなった、お薬を飲み忘れてしまうことがある…などのお悩みがある方は、是非葵薬局の在宅医療サービスを利用してみませんか？

在宅医療は病院の先生の指示が必要だったりと、利用するにはいくつか基準がありますので、詳しくは薬局スタッフにお尋ねください！

ポッポ堂薬局大井店の事を少し

ポッポ堂薬局大井店事務です。
コラムの依頼がここまで届きましたので、当薬局の宣伝をさせていただきます！

当薬局、その名の通り大井町にある薬局です。
品川区大井三ツ又商店街、お地蔵様がいる商店街の中にあります。
阪急を通り過ぎた辺りと言った方が伝わりやすいかもしれません。
場所柄、とてもありがたい事に、昔馴染みの患者さんも多く、商店の方や近所の方が多くいらっしゃいます。
最近は新しい事も始めねばという事でSNSを始めてみたり、零買を始めてみたり、バタバタと試行錯誤しております。零買の方は最近、やっと少しづつですが浸透してきているように思います。
零買とは、医薬品を処方が無くとも販売が出来るシステムであり、様々な制約は御座いますがご興味ある方は是非、下記のQRコードを読み取ってサイトにある説明をご覧ください。
LINEから処方箋の受付もしております。手動で返信しておりますので、零買のご相談等ありましたらそちらからお問合せも可能です。

長くなりましたがここまで読んでくださりありがとうございました。

▼LINE

▼零買

栄養士column

管理栄養士　近藤 彩香

＼冷え性さん必見！／

温活習慣で幸せ度アップ

1.　朝食を食べる

体温は早朝に最低になり、起床して朝食を食べた後に急激に上昇します。
そのため、朝食を抜いてしまうとエネルギーが得られず代謝が十分に行えずに１日がスタートしてしまいます。朝の始まりには、卵入りの温かいスープがおすすめ！

2.　冷たい飲み物・食べ物を控える

甘いジュースやアイスは体を冷やすだけでなく、糖質が多いので控えましょう。

3.　間食にはナッツ類を選ぶ

甘い物ばかり食べていると糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足してしまい、うまくエネルギーを生み出せません。
ナッツ類は血行を促進する作用のあるビタミンEを多く含みます。また、良質な脂質もとれますが、脂質は脂質、食べ過ぎには注意しましょう。1日20gが目安

体を温めてくれる食べ物

肉・魚

血行を促進してくれる鉄分を多く摂取しましょう。
鉄分の中でもとくに吸収の良いヘム鉄を含む動物性食品は、貧血の方にもおすすめ！

香味野菜

しょうが、唐辛子、にんにくなど、はそれぞれに血行を促進し、身体を温める作用があります。

玄米

タンパク質の代謝に関わるビタミンB6、糖質の代謝に関わるビタミンB1を多く含んでいます。

今月のレシピ

管理栄養士　福永 祐香

さつまいもとれんこんの生姜炒め

旬の食材で温活！

材料（２人分）

- 豚肉（もも肉）・・・50g
- さつまいも・・・40g
- れんこん・・・40g
- にんじん・・・40g
- 長ねぎ・・・20g
- サラダ油・・・小さじ1
- すりおろし生姜・・・2g
  ※またはしょうがチューブ
- 水・・・100ml

【調味料】

- 顆粒だし・・・4g
- 酒・・・大さじ1
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量
- 水溶き片栗粉・・・大さじ1

※水：片栗粉＝2：1

《 作り方 》

① 豚肉、さつまいも、れんこん、人参を一口大に切り、長ネギは薄く切る。（さつまいも、れんこんは水にさらし、豚肉は塩コショウをふりかける）
② フライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し、しょうがを炒め、香りが立ったら豚肉・さつまいも・れんこん.にんじんを入れ、中火で炒める。火が通ったら最後に長ねぎを入れ、さっと炒める。
③ 2に水・顆粒だし・酒を加え煮る。
具材が柔らかくなったら塩・こしょうを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。