

桜新町ファーマシー新聞

2008年7月14日

発行：薬局 桜新町ファーマシー 発行人：植田 葉子
住所：〒154-0015
東京都世田谷区桜新町1-8-5
TEL：03-5758-7736 FAX：
定休日：日曜・祝日
営業時間：(月・火・水・木・金)09:30～19:00
(土)09:30～18:00
HP：http://www.myph.jp/sakurasin_ph/
E-mail：

地域の皆様が気軽に相談できる薬局です。

あなたの健康を守りたい

美肌づくりもお手の物 - うなぎ

夏のスタミナ源といえば、うなぎ。
1月7日の七草粥、冬至の南瓜を食べる習慣はなくとも、「土用の丑の日の前後には必ずうなぎの蒲焼きを食べる！」という人は結構多いのではないのでしょうか。ただ、少々グロテスクな外見が災いしてか「うなぎは苦手」という女性は意外に多いもの。実はうなぎは一般に広く知られている滋養強壮効果だけでなく、お肌や髪、爪などを美しく保つのに欠かせない栄養成分を豊富に含む、女性にこそ食べていただきたい食材なんです。

うなぎを今のように土用の丑の日に食べるようになったのは江戸中期。時の蘭学者平賀源内が業績不振に悩む知り合いのうなぎ屋に相談され、土用の丑の日にうなぎを食べよう推奨したのが始まりといわれています。

うなぎに含まれる成分で突出しているのは、ビタミンAの含有量です。なんとうなぎ1匹で成人が1日に必要とする摂取量を満たせます。ビタミンAには目の働きを正常に保つことに加え肌あれ改善効果があります。

そのほかにも口内炎の予防や髪、皮膚などを健康に保つビタミンB2、シミの生成を抑えるビタミンE、さらに皮の内側にはぷるぷるお肌のもとコラーゲンと、女性にうれしい栄養がたっぷり。脂っこそうな見た目にして意外とカロリーは低く、悪玉コレステロールを減らす効果がある点も魅力です。

買って来た蒲焼きを自宅でいただく場合は、お酒をふりかけてから温め直すと(電子レンジなら1分～1分半)ふっくらふわふわの食感を堪能できますよ。



ちゃんと揃ってる？救急箱

包丁でざっくりと指を切ってしまった、お子さんが火傷をしたなど、思わぬケガをした時のつよ～い味方が救急箱です。鎮痛剤やバンドエイドくらいはこのお宅にもあるでしょうが、救急箱一式が揃っているお宅となると案外少ないのではないのでしょうか。そこで今回はいざという時に揃えておく便利な救急箱の中身をご紹介します。

まずは常備薬の類から。内服するお薬では、解熱・鎮痛剤、総合感冒薬(かぜ薬)、胃腸薬、下痢止めは最低限揃えましょう。乗物酔いの薬や、うがい薬も揃えておくにこしたことはありません。

ケガをした時の応急手当に欠かせないのが、消毒薬、脱脂綿、バンドエイドでしょう。日常のほとんどのケガはこれで問題ないでしょうが、いつ大きなケガをしないと限りませんから、包帯、ガーゼ、紙絆創膏(ガーゼや包帯を固定する紙テープのようなもの)や、三角布(腕などをつるのに使います)、これらをカットするためのハサミなども救急箱に入れておくようにしましょう。

そのほか虫に刺された時のかゆみ止め、湿布薬、毛抜き、ピンセット、綿棒、マスクも揃えておく便利です。必ずしも救急箱に入れておく必要はありませんが、氷枕や氷のう、アイスノンといった冷却グッズも備えておきましょう。また意外と役立つのが使い捨てカイロで、かぜで悪寒がする時、あるいは腹痛の時に温めるとよくなることがあります。ただし救急箱の中身が揃ったら終わりではありません。年に一度は中身を点検し、期限切れのものなどを整理することを忘れずに。

夏こそ冷え対策

夏場の冷えに起因するだるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、不眠などの症状を冷房病といいます。対策1 衣服で体温調節・・・腕や足は冷えやすいので、長そでのカーディガンや靴下で、冷気をガードしましょう。対策2 運動や入浴で体質改善・・・軽めの運動が効果的です。また、ぬるめのお風呂にゆっくり入り体の芯までじわじわ温めましょう。マッサージで血行を促進し、汗をかいて老廃物の排出を促しましょう。対策3 体を温める食事・・・バランスよく栄養を摂取しましょう。旬の野菜(トマトやなす)は、体温を下げる性質のものがあるので注意しましょう。ショウガやネギ、根菜類は体を温めます。

