



冷えは万病のもと

今年も異例の暑さが続き、10月に入っても半袖の服を着ていることもありました。あつという間にもうすぐ冬本番を迎えます。冬になると「冷え」に悩まされることも多いのではないのでしょうか。東洋医学において、「冷えは万病のもと」と言われるくらい、様々な病気に繋がることだったり、悪化させることもあります。一口に冷えと言っても、時には重大な疾患が隠れていることもあるので注意が必要です。



冷えの原因

冷えと言っても感じ方は人それぞれです。その原因も違います。冷えは女性に多く起きやすいと思われがちですが、男性にももちろん起きることはあります。そして、子どもにも出てくる症状でもあります。

●**ストレス**
日々の不摂生や過労、ストレスなど自律神経の乱れが原因となることもあります。成長期の子どもは、ホルモンバランスが大きく変わる時です。



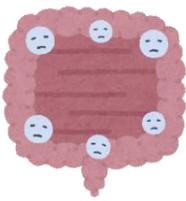
●**運動不足**
筋肉量が少ない人、運動不足の人でも筋肉運動が少ないため発熱や血流が滞り、冷えやすいとも言われます。これは女性だけではなく、運動不足の男性にも当てはまることと言えます。

●**疾患**
何か原因の疾患があつて、冷えが生じることもあります。例えば、貧血や血液の滞りなど血行障害による循環器疾患、代謝や熱産生に關与する、ホルモンの分泌低下である甲状腺機能低下症、何らかの自己免疫疾患など重大な疾患が原因となっている場合があります。

冷えの症状

内臓の冷えによる、腸管機能の低下で、お腹のガス溜まり、腹痛、便秘や下痢などの消化器症状が起ります。

子どもの風邪の引きやすさ、しめやけの出来やすさなどの、体調不良を引き起こしている可能性も考えられます。



冷え症状だけでなくむくみを併発していたり、強い冷え症状や、はつきりした原因が無いのに長年冷えが続いている場合は、一度受診しても良いかもしれません。

対策と予防

冷えの症状改善のためには、まずその原因となる習慣を改善することが大切です。日常生活に取り入れるだけで改善、予防することができます。

●**入浴**
血行を良くするためには、38℃〜40℃くらいのぬるめのお湯に、じんわり汗をかくくらい浸かりましょう。リラックス効果もあります。



●**適度な運動**
ハードな運動でなくても構いません。仕事や家事の間に行うようなウォーキングや軽い体操、ストレッチが良いのです。なるべく毎日続けるように心がけましょう。特に就寝前の軽いストレッチは血行が良くなるため快眠効果も期待することができます。



●**食事**
食事を摂ることによって、エネルギーが産生されて内臓が運動を始めるため、体の中から温めてくれます。特に朝ごはんは、1日の始まりの活力になるので、しっかりと

り摂取するのが良いでしょう。内容も味噌汁1杯などで構いません。朝に食べ物を摂取する習慣をつけましょう。

◆**血行をよくする食べ物**
・カカオに含まれているテオブロミン、ポリフェノールが血管を拡張する作用があります。ホットココアやホットチョコレートなどにして飲むのも良いです。
・玉ねぎの辛味成分であるアリシンには、血流改善効果があり、ケルセチンには、抗酸化作用があるため、血管拡張効果があります。煮込みやスープで摂ると良いでしょう。



◆**体を温める食べ物**
・唐辛子の辛味成分のカプサイシンや生姜に含まれるショウガオールは血流を改善して身体を温める効果が期待出来ます。
・うなぎ、ナッツ類等に含まれるビタミンEは、末梢の血管を拡張して血流を改善します。



体の中からも外からも温めて寒い冬を乗り越えましょう。

(上条)

参考：くすりと健康の情報局

立冬の時期に食べたい ご当地鍋

立冬とは、冬の始まりを告げる二十四節気の一つで、今年11月7日(日)です。二十四節気の生まれた中国では「この季節に収穫されたものを、季節にあつた調理法で食べる」といわれてきました。

11月は、昼夜の寒暖差が激しくなる頃です。白菜、春菊、ねぎなどの野菜が旬を迎えるこの時期に、冬本番に向けて体の温まる鍋料理はいかがでしょう。

ジューシーでおいしい

秋田の「きりたんぼ鍋」



材料(4人分)

鶏モモ肉 1枚、こんにゃく 1パック
ごぼう 細 3本、白ねぎ 2本、せり 2束
舞茸 2パック、きりたんぼ 4本

スープ

★酒 1/2カップ ★醤油 大 2
★みりん 大 2 ★水 6カップ

★鶏ガラスープの素 大 2

作り方

①ごぼう…ささがきにして水にさらしザルにあげておく

こんにゃく…洗って水切りする
白ねぎ…斜め切りにする

舞茸…食べやすい大きさにさく
せり…根元を切り落とし 10cm幅に切る

きりたんぼ…斜めに3等分に切る

②土鍋に★を入れ中火にかける
③食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ、アクが出たら丁寧に取り除く

④ (1)、(2)の順で具を入れる
(1)ごぼうとこんにゃく

(2)白ねぎと舞茸
蓋をして具に火を通す

⑤仕上げに、せりときりたんぼを入れ火が通ったら出来上がり

北海道の定番「石狩鍋」



材料(4人分)

鮭切り身 3切れ、焼き豆腐 1丁、白菜 1/4個、えのき 1株、長ねぎ 1本

スープ

水 100ml
★味噌 100g ★みりん 50cc

★酒粕 50g ★顆粒だしの素 大 1

作り方

①焼き豆腐と白菜・えのき・長ネギは一口大に切る

鮭は1切れを4つに切る

②★の調味料を合わせる
水は全量のうち、100mlほど取って、調味料と合わせて、レンジに少しかけ、味噌もよく練り溶かす

④鍋に豆腐・野菜と鮭を並べる

⑤(調味料と混ぜていない)水を鍋に入れ、火にかける

⑥沸騰したら火を弱め、②の合わせ調味料を投入。コトコト煮ていく

⑦鮭に火が通り、野菜もい頃合いを見て火を止め完成

南瓜の甘みがほっと安心

山梨の「ほうとう鍋」



材料(4人分)

ほうとう(生麺) 360g、鶏肉 450g、かぼちゃ 300g、白菜 1/4、白ねぎ 2本、えのき 1株、椎茸 8枚、油揚げ 1枚

スープ

水 7カップ
酒 大 1、白味噌 70g、赤味噌 30g

作り方

①白味噌と赤味噌は、合わせておく
鶏肉…一口位の大きさに切り、酒を振りかけておく

かぼちゃ…長さ 4cm位、厚さ 2cm強に切る

②白菜…3cm位のそぎ切りにする
白ねぎ…斜めに切る

椎茸、えのき…2等分に切る
油揚げ…大きめの短冊切りにする

③鍋に、鶏肉、かぼちゃ、水を入れて火にかけて、煮立たせてアクを取る。

②を全部と、ほうとうをそのまま加えて、①の味噌、半分を網で漉して入れてひと混ぜして、6分煮込む

④残りの味噌を、煮込んでいる汁(1カップ弱)で溶き、網で漉して加え、全体に味がいきわたる様に混ぜて火を止めて完成!

ポイント

ほうとうを煮込む時間は、買った袋の表示時間で調理して下さい。また、具材を入れるタイミングも調節して下さい。
(岡本)

参考文献: 日本研究文化ブログ、楽天レシピ

ご利用満足度

アンケートのお願い

日頃よりあおば薬局およびコアラ薬局をご利用いただき誠にありがとうございます。

当法人では、サービス向上を目的としご利用満足度アンケートを実施いたします。

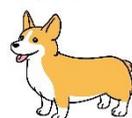
つきましては、お手数ではございますが、以下QRコードからアンケートにお答えいただき、率直なご意見・ご要望をお聞かせください。

なお、アンケートの回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。



<https://forms.gle/SHayq7vwLaWhRqWn9>

編集後記



うちの家族を紹介したいと思います。コーギー犬のこうちゃん猫のまんどくくんです。こうちゃん女の子です。こうちゃんのコギ友は、散歩コースのフランちゃん、たまにだけ会えるふくちゃんです。我が家では、コギ友としていますが、フランちゃんやふくちゃんはどう感じているかわかりません。

こうちゃんとは毎日2階の部屋で寝ているので、2階まで俵を担ぐように、担いで連れていきます。理由は、足が短くて階段を上がれないからです。

まんどくくんは、饅頭みたいな顔なのでまんどく君になりました。1日のほとんどの時間を、ハンモックで寝て過ごしています。時々近くに來て、手をなめたりしますが、舌がザラザラで痛いのです。2人(匹)ともかわいい家族です。長生きしてほしいなと思います。



(松本)