

福神デイサービスセンター

立春を迎えるといよいよ春ですね。梅の花も咲き始めだんだん暖かくなってきますが、三寒四温と言われるように、まだまだ寒い日もあります。今回はそんな日にぴったりの飲み物をおすすめします。

それは「甘酒」です。特にビタミンB群や食物繊維が豊富で、飲む点滴と言われている米麴の甘酒がおすすめ。生姜を少し入れると体もポカポカ。美容と健康にぜひお試しください。

担当：青木



ツジ薬局 ドラッグ部門

ツジ薬局 清須店・本郷店にて

わくわくどきどき風船くじイベント開催

1回 3000円以上のお買い上げのお客様に
風船を1コ その場でわって頂くと
なんと！！はずれ券なしの商品券をプレゼント
イベント期間 平成27年2月1日～2月9日まで

漢方相談をツジ薬局本店にて3月30日に行います。
予約時間13:30～と15:00～ 2名分空きが
あります。ご希望の方は、本店までお気軽に
TEL052-400-0867



担当 原

ツジ薬局 調剤部門

『風邪の予防』

薬剤師 塚崎

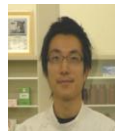
今年も一月がたちました。まだまだ寒い日が続いておりますので、風邪をひかないように、今回は風邪の予防についてお話しします。中医薬では風邪の予防には「陽気」を充実させることが大切だと言われています。

「陽気」とは、全身をめぐって身体を温めたり、身体の防衛力となって邪気の侵入を防いだりする大切なエネルギーのことです。

日ごろから、疲れが取れにくい、風邪をひきやすい、息切れがする、汗をかきやすい、顔色が白い、舌の色が薄い、といった方は陽気不足のサインと考え、積極的に陽気を補いましょう。

＜陽気を補う食品＞

大豆製品（納豆、豆腐など）・米・豚肉・鶏肉・
鮭・鯛・白きくらげ・白ゴマ・山芋・かぼちゃ・
りんご・インゲン豆、等があります。



ツジ薬局 賃貸住宅

担当：伊藤(智)

「花粉症対策について」

アレルギー疾患のひとつである花粉症。今や、**日本人の4人に1人がなっている**と言われております。特にスギ花粉は、花粉症の80%を占め、その飛散の時期は**2月～4月がピーク**です。専門医への早めの受診も大切ですが、腸内環境を整える事も花粉症の症状を緩和する事に繋がります。

免疫の働きと腸内環境は密接に関係していて、腸内に悪玉菌が増えると有害物質が作られ、腸壁に傷が付きやすくなります。

すると、**アレルギー状態に影響を与える細胞の勢いが強くなり、それが花粉症の状態をより悪くします。**腸内の善玉菌を増やすには、**食物繊維や乳酸菌を摂る事、甘いもの(砂糖)は控える事、適度な運動を心がける事が大切です。**

