



# つばさ新聞2月号

発行：つばさ薬局ソリオ店

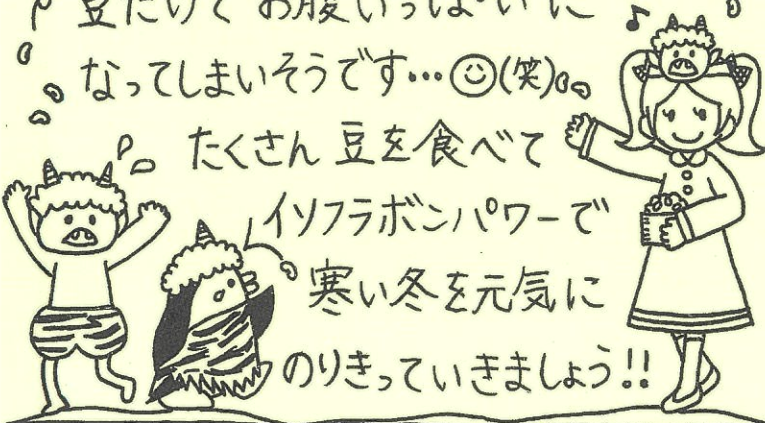
宝塚市栄野2-1-2ソリオ2

HP:tsubasa-acon.co.jp

令和5年2月1日発行



2月といえば節分ですね!!  
 歳の数だけ豆を食べて  
 無病息災を願うとされていますが、  
 豆だけでお腹いっぱいになっ  
 てしまいそうです...☺(笑)  
 たくさん豆を食べて  
 イソフラボンパワーで  
 寒い冬を元気に  
 のりきっていきましょう!!



食生活  
アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

「トランス脂肪酸は特定の構造をもつ脂肪酸の総称で、  
 油脂の加エ・精製工程で生じることがあります。  
 水素添加という方法でつくられたマーガリンやショートニング、  
 それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、  
 揚げ物などにトランス脂肪酸を含んでいるものがあります。」

日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には、  
 心臓疾患などのリスクが高まる可能性があります。  
 そのためWHO(世界保健機関)は、2023年までに  
 加エ食品のトランス脂肪酸を減らすよう呼びかけて  
 おり、各国で低減に向けた取り組みが行われています。

日本人のトランス脂肪酸の平均摂取量はWHOの  
 目標を下回っているため、脂質に偏った食事を  
 している人は留意する必要がありますが通常の  
 食生活では健康への影響は小さいと考えられています。  
 脂質自体は重要な栄養素でもあります。近年は

おいしい誘惑...♡

食生活の変化により脂質の  
 摂取過剰が懸念されています。  
 トランス脂肪酸だけを必要以上に  
 心配せず、脂質全体の摂取量に  
 配慮してバランスのよい食事を  
 心がけることが大切ですね。  
 より詳しくは農林水産省や  
 消費者庁、食品安全委員会の  
 ウェブサイトをご覧ください。

次回、旬を迎える黒い食品の  
 健康情報をお伝えします!  
 次回もお楽しみに♪



## ☆質の良い睡眠とは?☆

日本人の睡眠時間の平均は約7時間半で欧米諸国  
 より短いと言われています。厚生労働省データによると  
 日本人の5人に1人は睡眠時に何らかの障害を抱えています。  
 また、最近の国内外の研究によると、睡眠不足が高血圧や  
 糖尿病の発症や悪化に深く関係しているということが  
 わかってきました。  
 しかし睡眠は、時間だけでなく質が重要とされており、  
 寝入ってから約数時間の間に深い眠りに達すれば、  
 脳も体も休ませることができ、ぐすり眠れたという  
 満足感を得ることが出来ます。また、寝入ってから  
 数時間後に分泌される成長ホルモンが、細胞の  
 修復や疲労回復に役立っています。  
 では、質の良い睡眠をとるために必要なことは何でしょう?  
 まず、体内時計を整えることです。  
 朝起きた時に太陽の光を浴び朝食を摂ることにより、  
 体内時計を目覚めさせます。  
 1日のリズムを整えるため、食事や入浴や睡眠を  
 計画的に行いましょう。  
 食事は寝る前の3時間以上前に済ませ、胃腸を  
 休めてから寝るよう心がけましょう。  
 入浴は40度ぐらいのぬるめのお湯にゆくり  
 つかると副交感神経が優位になり、  
 リラックス効果が得られます。  
 また、眠りを促すホルモン  
 (メラトニン)は明るい環境下  
 では分泌されないため、  
 寝る1~2時間前より  
 照明強度を落とし、  
 メラトニンを抑制する  
 ブルーライトを発するTVや  
 PC、スマートフォンなどを  
 夜間はできるだけ使用  
 しないように心がけ、  
 より良い睡眠を目指しましょう。

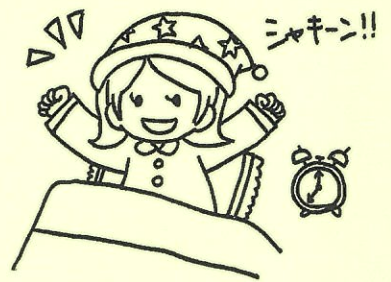


## 今年もバレンタイン用の @ CHOCO

かわいい&おいしそうなチョコレートが  
 いろんな所で売られていますね♡いつも  
 頑張っている自分に...☺、今年も何を  
 買おうかおたくくしています♪(笑)皆様も  
 いつも頑張っている自分にチョコを  
 プレゼントしてみたいかがでしょうか?



# ぐっすり眠って朝スッキリ!!



寒い日が続いていますね。この時期は毎朝お布団から出るのがつらいです...  
 今回は新聞の表面でもお話がありました。質の良い睡眠をとるためにできる  
 リラックス方法やおすすめ商品のご紹介です。

## おすすめのリラックス法

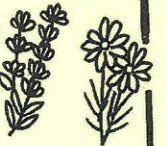
### ※温かい飲み物を飲む※

忙しい日や寝付けない時には、温かい飲み物を飲んで気持ちを落ち着かせつつ、  
 体温を上げる方法もgood! 白湯やハーブティーを適度に温めて、ゆくり飲みましょう。  
 白湯は内臓に負担がかからず、ハーブティーはリラックス効果があるため  
 就寝前に飲むのにおすすめです。



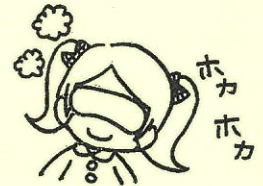
### ※鎮静作用のある香り※

カモミールやラベンダーの香りは気持ちをリラックスさせて、睡眠の質を高める効果が期待できます。  
 ただし、小さなお子様やペットがいる場合は健康を害するリスクがあるため、注意が必要です。  
 アロマオイルをお持ちの空気清浄機や加湿器と合わせて、取り入れても良いですね。



### ※目元を温める※

就寝前に目元を温めるとリラックス効果がありスムーズに入眠できるでしょう。  
 また、目元を40度ほどで温めることで目元だけでなく手足の血行が促進されます。  
 手足から放熱することで、入眠時に深い眠りにつけることもメリットです。  
 アイマスクを試してみることもおすすめです!



## おすすめ商品の紹介

### ☆賢者の快眠 睡眠リズムサポート



#### 〈4つの機能〉

- ①睡眠の質を高め、スッキリした目覚めをサポート
- ②就寝・起床のリズムを整える
- ③休日明けも穏やかな気持ちでスタートできる
- ④目覚まし時間より早く起きてしまうことを和らげる



#### 〈3つの特徴〉

- ・スティックタイプなので、携帯に便利
- ・顆粒なので、水なしでも飲める
- ・爽やかなグレープフルーツ味

賢者も  
スッキリ!

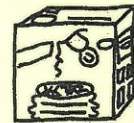


一緒に  
チェック!

### めぐリズム

#### 蒸気でホットアイマスク

心地よい蒸気が働き続けた目と目元を  
 温かく包み込みます。  
 快適温度約40℃、快適時間約20分。  
 1日の緊張感から解放され、気分まで  
 じんわりほぐれていきます。  
 開封するだけで温まるので、手軽に  
 使って外出先でも便利。



ほぐれる~!



## お問い合わせは各薬局までお気軽に...

アイビー薬局 (076-436-1100)

薬局あこーれ (076-471-5186)

薬局あるこ (076-461-6836)

ちよだ薬局 (076-442-2206)

コスギ薬局 (0766-73-7851)

クロバ調剤薬局 (0765-33-4553)

つばさ薬局ソリオ店 (0797-86-3711)

※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせください。