



寒さの中にも  
 少しずつ春の暖かい日差しが  
 感じられるようになってきましたね!  
 暖かくなったら運動するぞ!と  
 運動靴やジャージを購入  
 してから早一年...まだキレイに  
 箱に入っています😊  
 今年は開封できる  
 ように頑張りたいです!!

## 食生活 アドバイザー

## Uさんによる食生活講座

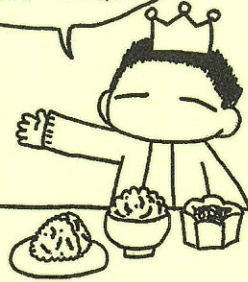
日本の伝統食ひじき。ほとんどが輸入品ですが、国産の天然物は2月から5月に旬をむかえます。ひじきは食物繊維が豊富で低カロリー。茹でたひじき100gには牛乳100mlと同じくらいのカルシウムが含まれています。ほかにもマグネシウムやビタミンAなどが豊富です。一方、過去には「鉄分の王様」とも呼ばれていたひじきですが、含まれている鉄分が以前と比べて9分の1に減少していることから、2015年に日本食品標準成分表が改定されました。ひじきの製造に使う釜の多くが鉄製からステンレス製に代わったことが鉄分減少の主な理由とされています。

そして少し注意が必要なのが、ヨウ素とヒ素の摂り過ぎです。ヨウ素...ヨウ素は胎児や乳児の発達ならびに甲状腺ホルモン産生に重要である健康に欠かせない栄養素ですが、毎日ひじきを食べるとヨウ素過剰になるおそれがあります。

ヒ素...ひじきにはヒ素が多いため、英国食品規格庁はひじきを食べないよう勧告を出しました。これに対し厚生労働省や食品安全委員会は、ひじきを極端に多く摂取しなければ健康上のリスクが高まることはないという調査結果をまとめています。ひじきを調理するときは、水洗いや水戻し、ゆでこぼしなどがヒ素を減らすために効果的です!

次回は食と健康のクイズ!  
 全問正解を目指しててください!

ひじきごはん  
 ひじきの煮物...  
 鉄分の王様!!



## ☆これって、夜間頻尿...? ☆

夜間、トイレに起きますか?  
 1回でも夜間に排尿の為に起きることがありますと、夜間頻尿とされています。  
 年齢を重ねてゆくと多かれ少なかれご経年食があるのではないのでしょうか? それが増回数になると睡眠の質が低下し、日常生活にも支障が出てきてしまい、ご高齢では転倒する危険が高まります。  
 夜間頻尿の主な原因は、尿の量が多い「多尿・夜間多尿」、膀胱に尿をためおく機能に問題がある「膀胱蓄尿障害」、眠りが浅く夜間に度々目が覚める「睡眠障害」の三つが代表的です。また、高血圧や心不全、薬の副作用も原因になることもあります。  
 しかし、夜間に1回トイレに起きるので、すぐに治療が必要かというわけではありません。夜間頻尿が起こりうる病気がなければ、まずは生活改善やセルフケアなどの行動療法に取り組んでみましょう。生活改善・セルフケアとして、例えば、夕方以降の水分の摂りすぎ、塩分・アルコール・カフェインの摂りすぎを見直す、また、適度な運動、禁煙、弾性ストッキングの使用や、腰などに痛みがなければ、夕方、脚を高くして横になるなどがあげられます。また、夜間頻尿が起こりうる病態としては、腎臓のご病気、糖尿病、心不全、高血圧症、膀胱のご病気、不眠症など様々です。よって、かかりつけのお医者様がいらっしゃるのであれば、まずは一度ご相談されることをお勧めいたします。



## 4月の個別相談会

### 『夜間頻尿について』

相談会は完全予約制となります。  
 詳細は薬局までお気軽に  
 お問い合わせ下さい。



# 🌙 寝る2~3時間前までに...!! 🌟

表面でお話がありました夜間頻尿の原因で、「夜の尿量が多い」タイプで悩んでおられる方に、おすすめの方法があります。

寝る2~3時間前に、ふくらはぎのむくみを取ることで!

最も有効なのは、ふくらはぎをマッサージすること。  
タイミングは、夕食後がおすすめです!

「マッサージをするのも面倒!」という人は、夕食後に足を高くして、数十分横になるだけでも効果が見込めます。



ふくらはぎ!!

## 😊 夕食後のふくらはぎマッサージ 😊

足首から上に水を流していくようなイメージでふくらはぎをマッサージする。気持ちいいと感じるくらいの適度な圧をかけてもんだり優しくさすったりするのもよい。左右のふくらはぎで合計15~30分程度。

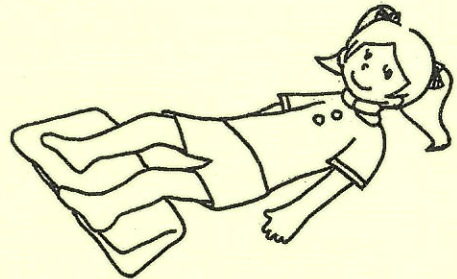
15分~30分程度



寝る直前では、逆効果になるので注意しましょう!

## 😊 夕食後に足を高くして横になる 😊

足の下に座布団やクッションを置き、足の位置が心臓より上に来るようにして、数十分横になる。腰や足に負担がかからない高さで行うこと!



※ただし、これらの対策は、夕方に足がむくみやすい人に対しての方法です。「朝起きたらすでに足がパンパン」というような常に足がむくんでいる人の場合、別の病気が隠れている恐れがあるので、必ず、「かかりつけ医」に相談しましょう!!

今回は、冷え症改善や風邪予防にもよいとされている『生姜はちみつ漬け』を紹介したいと思います!

### ✿作り方✿

- 1、生姜をよく洗って乾かします。
- 2、生姜をスライスしていきます。
- 3、煮沸消毒した瓶に、はちみつと生姜を交互に入れ、最後に生姜が浸かるまではちみつを入れる。



### ✿こんな人にオススメ!! ✿

普段から冷え症や代謝の悪さを感じている人、胃腸が疲れやすい人、お酒を飲むことが多い人、季節の変わり目に風邪をひきやすい人、など、特におすすめです!



コロナウイルス感染拡大で不安な日々が続く中、手洗いやうがいに加えて、大切なのが、自身の免疫力を高めておくこと! 体を温める効果もある、生姜はちみつは、免疫カアップにもつながります。



📞 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)
- ✿コスギ薬局(0766-73-7851)
- ✿ちよだ薬局(076-442-2206)
- ✿薬局あこれ(076-471-5186)
- ✿薬局あるこ(076-461-6836)
- ✿クロベ調剤薬局  
(0765-33-4553)
- ✿つばさ薬局 ソリオ店  
(0797-86-3711)