2020.October

～地域のかかりつけ薬局に～　　2020年　10月号　No.7

サトムラ薬局だより

〒120-0015 東京都足立区足立3-9-1　TEL・FAX　03-3886-3265

全国の医療機関（病院・クリニック）の処方せん　承っています。

是非、お気軽に　お声がけ下さい♪

今月のお知らせ

10月に入りました。　今年1年もあと2ヶ月に・・・。

そろそろ終わりに近づきつつある感がしてくるのは私だけではないでしょうか？

秋はよく　「〇〇の秋」と言いますが、皆さんはいかがでしょうか？

「食欲の秋」　「スポーツの秋」　「読書の秋」　「芸術の秋」などなど色々ありますが、これは日本では有名な言葉ですが、諸外国ではどの様に言われていると思いますか？

諸説　ネットですが調べてみました。　結果　よく分かりませんでした（汗）が決まったフレーズはないようです。　あくまで日本人の感覚でできた言葉。　確かに言いやすいですよね。

日本は四季がハッキリしていて特徴的です。　また、慣用句も多くあります。

こう考えてみると、言葉1つでも　文化の違い、英語とは違った日本語の美しさなど　実に奥深さを感じざるをえません。

いきいき健康情報

実年齢よりも若い？老けている？
『免疫力年齢』をチェックしてみよう！

免疫力とは**「病気などに対抗する体の力」のこと**です。　この免疫力は20歳をピークに下降していき、生活習慣によって実年齢と免疫力年齢に差が出てくる場合もあります。　以下を確認しチェックしていきましょう。

免疫力年齢のセルフチェック

下記の項目に1つ当てはまるごとに1点で計算します。

- □ 魚や肉をあまり食べない
- □ 薬やサプリメントが手放せない
- □ 便やおならのニオイが強い
- □ 体温が低く、35.5℃以下
- □ 緊張感のない生活が続いている
- □ 出歩くことが好きではない
- □ 没頭できる趣味が特にない
- □ 声を出して笑うことが少ない
- □ 不安を感じる時間が長い
- □ 悩みを打ち明けられる友だちがいない

＜結果＞

【10～8点】
⇒実年齢よりも10歳以上免疫力年齢が老けている

【4～7点】
⇒実年齢よりも5歳程度免疫力年齢が老けている

【1～3点】
⇒実年齢よりも少し免疫力年齢が老けている

【0点】
⇒免疫力年齢は実年齢と同じくらい

免疫力をアップさせる生活習慣

次のような生活習慣を心がけると、病気にかかりにくくなると言われています。

- 好き嫌いせずバランスよく食べる
- 食事は1日3回、腹8分目にする
- ヨーグルト、納豆を食べて腸内環境を整える
- 汗ばむ程度の適度な運動を週3～4回ほど行う
- 悩みを打ち明けられる友人を持つ
- 1日に1度は大声を出して笑う
- 何か1つでも楽しめる趣味を持つ
- 夜更かしせず十分な睡眠をとる

お悩み解消 ツボとマッサージ

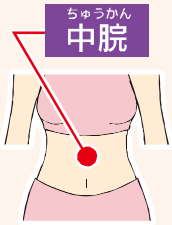
食べすぎで酷使してしまった 胃腸の調子を整えるツボ

秋は美味しいものがいっぱいで、つい食べ過ぎてしまう季節です。　そこで今回は、胃腸を酷使してしまった方におすすめの**胃腸の調子を整えるツボ**をご紹介します。

中脘 ちゅうかん

このツボは体の中心線上で、おへそから指幅４本分上にあります。　みぞおちとおへそを結んだ線の丁度真ん中にあるツボです。

胃痛・消化不良・胃炎・胃酸過多など胃の疾患全般に効果があります。

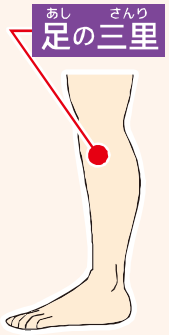


＜ 刺激法 ＞

両手の中指で押さえ、ゆっくり息を吐きながら押します。　息を吸うときは圧を抜いてください。　これを１０回くらい繰り返します。　**※満腹時に刺激を与えるのはやめましょう。**

足の三里 あしのさんり

このツボはヒザの皿の下から指幅４本分下のすねの内側にあります。このツボを強く押すと足首のほうにズーンとした感覚が走るので、それを目安にしましょう。　**消化不良・胃弱・腹痛**などに効果があります。



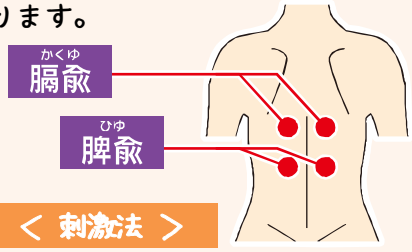
＜ 刺激法 ＞

このツボを中心として、小さな円を描くようにもみましょう。

膈兪 かくゆ　脾兪 ひゆ

左右の肩甲骨の下の角を結んだライン上で、背骨から指幅２本分外側の左右にあります。

このツボは、ちょうど「膈兪」の指６本分下あたりにあります。



＜ 刺激法 ＞

これらのツボは胃腸など**消化器系疾患の特効ツボ**です。　誰かに刺激してもらうか、床に置いたゴルフボールの上に寝て体重をかけるなどして刺激しましょう。

足の三里は毎日刺激することで、胃腸を丈夫にする効果もあります。
胃腸が弱い方は日常的に取り入れてみましょう。

健康に役立つ 旬のレシピ

ポークソテーの ブドウソース

材料（２人

- ブドウ……１房
- さやいんげん……１０本
- 豚肩ロース肉……200g
- 塩・こしょう……各少々
- オリーブオイル……各大さじ１
- 濃口しょうゆ……各大さじ１

作り方

①：ブドウは枝から外す。　さやいんげんは端を切って３等分の長さに切る。　豚肩ロース肉は一口大に切り、塩とこしょうで下味をつける。

②：フライパンにオリーブオイルを熱し、①の肉を入れてある程度火が通ったらさやいんげんを加える。　肉に焦げ目がついたら皿に盛り付ける。

③：同じフライパンに①のブドウを加えて弱火で炒め、皮が破れそうになってきたら濃口しょうゆを加える。　ほんのり色が変わったところで火をとめて②に添える。

栄養価（１人

- ●エネルギー……374kcal
- ●カリウム……627mg

ワンポイント！

秋が旬のブドウ、その皮には、有害物質を無害な物質に変える作用のある**ポリフェノール**が含まれています。　生ではなかなか食べにくい皮も、加熱すれば美味しく摂取することができるでしょう。