

Fukujin News + Feature

〔管理栄養士コラム〕
生姜パワーで健やかに。

寒さと乾燥が厳しい冬の季節ですが、風邪予防や冷え対策はどのようにされていますか？人の体温が1℃下がると免疫力も下がると言われていますが、免疫力が下がると、疲れやすい、風邪を引きやすくなるなど、身体の不調に繋がります。

そこで今回ピックアップするのは、冷え対策にぴったりの「生姜」。同じ生姜でも、生の生姜と加熱した生姜では働きが異なり、生の生姜には「ジンゲロール」という成分が多く含まれ、殺菌作用が強く風邪予防などにも効果があると言われています。一方、加熱した生姜には「ショウガオール」という成分が含まれ、身体を芯から温める働きが強く、冷えの改善に効果が期待できます。また抗酸化力も高いと言われています。身体の冷えが気になるこの季節には、加熱生姜がおすすめです。

ただ、加熱した生姜を毎回自宅の料理に取り入れるのは面倒・・・そんな方には、生姜を加熱乾燥し粉末状にした「生姜粉末」もおすすめです。細かい粒子となっているため、溶けやすく、どのような料理にも手軽に使用できます。また、少量でもしっかりと有効成分を摂取できるのも魅力のひとつ。紅茶や甘酒、ココア、スープなどの飲み物に混ぜたり、野菜炒めや鍋料理に加えると、無理なく手軽に摂取出来ます。

この冬、生姜パワーで健やかな身体を目指しましょう！

＜福神茶楼 管理栄養士＞

福神調剤薬局グループ 店舗・事業所一覧

調剤薬局事業 www.fukujin-p.co.jp		
◎福神調剤薬局 春日店(本店) 春日市春日原東町3-38 TEL 092-585-3363	◎福神調剤薬局 天神南店(カフェ併設店) 福岡市中央区渡辺通2-3-19 TEL 092-732-7177	◎福神調剤薬局 屋形原店(クリーンルーム設置店) 福岡市南区中尾2-3-19 TEL 092-561-9991
ほか18店舗		
介護福祉事業 www.fukujincare.com		
◎住宅型有料老人ホーム ゆふの院 やよい坂 福岡市南区屋形原4-27-13 TEL 092-567-8525 TEL 0120-84-0909	◎ゆふの院デイサービスセンター (ゆふの院やよい坂 1階併設) TEL 092-567-8525	◎訪問介護ステーションひまわり ◎居宅支援事業所ひまわり 福岡市南区西長住1-8-2 TEL 092-552-2965(訪問介護ステーション) TEL 092-554-5025(居宅支援事業所)
◎福祉用具ひまわり 福岡市南区中尾2-3-18 TEL 092-552-2977	◎ゆふの森デイサービスセンター 福岡市南区屋形原5-1-12 TEL 092-567-8585	◎小規模多機能ホーム ゆふの郷 ◎グループホーム ゆふの郷 福岡県福岡市南区長丘1-4-37 TEL 092-551-6000
カフェ・物販事業 福神茶楼(サロン)3店舗 www.fukujinsalon.com		
◎藤崎 福岡市早良区藤崎1-24-19 (福神調剤薬局 藤崎店併設) TEL 092-851-6011	◎薬院【さぶらる天神】: 福岡市中央区渡辺通2-3-19 (福神調剤薬局 天神南店併設) TEL 092-732-7122	◎西長住[welfare garden]: 福岡市南区西長住1-8-2 (居宅支援事業所ひまわり併設) TEL 092-552-2969

発行 / お問い合わせ先 福神調剤薬局グループ本部 TEL:092-588-0800 (株式会社ワタナベ 本社代表)

※参考文献:『メディカルハーブ安全性ハンドブック』(東京堂出版)、『薬用ハーブ完全図解ガイド メディカルハーブ』(日本ヴォーグ社)、『からだに優しい野菜の便利帳』(高橋書店)

福神調剤薬局グループ広報誌 [こだま]

kodama ^{Winter} 冬

福神調剤薬局グループと地域のみなさまをつなぐ一冊です。

vol.01 2017

はじめまして。
いつも福神調剤薬局グループをご利用いただき、ありがとうございます。

このたび、調剤薬局・介護福祉・カフェ事業をご利用の皆さまに何かお役に立てる情報発信をしたい、という思いで、グループ共通の季刊広報誌『kodama(こだま)』を発刊することにいたしました。

毎号にそれぞれ「お題」を設け、調剤薬局・介護福祉・カフェ物販事業に携わる専門スタッフ監修によるコラムをはじめ、管理栄養士監修の健康レシピ、お役立ちアイテムや食べ物の紹介などの情報をお届けする予定です。

ぜひ、ご愛読賜りますようお願い申し上げます。

わが福神調剤薬局グループは、現社長と専務の二人三脚からスタートした会社で、今年で28年目を迎えます。福岡県春日市春日原に福神調剤薬局1号店を出店して以来、地域の方々の温かいご支援で、ここまで成長することができました。

昨今、正確性や利便性、合理性を追求するあまり、世はあつという間にデジタル化の一途をたどりつつあります。だからこそ、何かが積みあがって大きく育っていくとき、欠かせないのは、人と人とのつながり、温かい血の通った「想い」なのだ、会社の成長を通して実感しています。

皆さまへの感謝の気持ちとともに、スタッフ一同、努力してまいります。これからも福神調剤薬局グループをよろしく願いいたします。

さて、今回のお題は「温」。
寒さも厳しくなって、あったかーい湯につかりたい今日この頃。入浴には、主に3つの作用、温熱作用と、静水圧と浮力の機械的作用、総合的な生体の調整作用があると一般的に言われています。1日頑張った後にお湯につかると、その日の疲れがとれる気がするのには、こんな理由があるのです！

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、目的によって、お湯の最適な温度も変わってきます。筋肉の疲れを取りたい時や、これからひと仕事頑張りたい時は血行をよくしたり交感神経を刺激する、少し熱めのお湯につかるとよいとされていますし、副交感神経を優位にすることで心身を鎮静しリラックスしたい時は、ぬるめのお湯がよいとされています。

また、ハーブや精油を使用すると、一般の入浴効果に加えて、植物化学成分の生理作用や心理作用が期待できます。西洋では医療の現場で用いられるほど、効果を期待できるものもあります。

植物化学成分は吸入と経皮吸収で効果を発揮しますので、有効成分を十分に経皮吸収するためには、約15分の入浴時間が必要とされています。

精油を使った手作りのバスソルトは贈り物としてもおすすめです。正しい使用方法で、普段の生活に取り入れて楽しんでくださいね。



大の温泉好きの社長専務夫婦。
専務は掛け流し温泉命です！