

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.74 2014 年8月号

健康工房



健康相談
漢方相談

蒲都市八百富町 12-17

Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

今回のテーマは **どうしよう** えっ、そうなの?!

野菜不足 第1位の愛知県



厚生労働省の平成24年「国民健康・栄養調査」の結果、我が愛知県は、野菜摂取量の部門で、男性女性とも、全国47都道府県中47位。つまり**野菜不足で、堂々の第1位**なのです。(不名誉な栄冠です)



「野菜って、一日どれだけとればいいの?」

厚生労働省は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」、目安として「1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう」としています。

愛知県は、男性が243g、女性が240gでした。

ちなみに男女ともに350gをクリアできたのは、長野県だけでした。

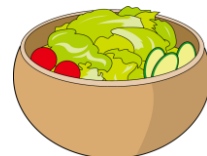


「愛知県では、どれだけ不足しているの?」

愛知県の男性(20歳以上)が一日にとる野菜の平均が243g、女性(20歳以上)の平均が240gという結果になっています。

男女とも100g(30%)以上不足していますね。

たまごMサイズ2個分の重さをイメージするとわかりやすいと思います。



「旬の野菜」をとりましょう!

ただ「野菜をとればいい」という訳ではありません。大切なことは「野菜の栄養をとる」ことなのです。

野菜は「旬(しゅん)」によって、栄養素の量が大きく変わってしまいます。

例えば12月のホウレンソウ100gに含まれるビタミンCは80mgですが、9月では20mgと**4倍の違い**があります。

スーパーに行けば、一年中同じように野菜があるので、いつが旬なのかわかりづらくなっていますが、ぜひ旬の野菜を意識してみてください。

野菜ジュースは野菜の代わりになる?

「私は野菜ジュースを買って、毎日飲んでいるから大丈夫」

ちょっと待ってください。本当に大丈夫でしょうか?

「濃縮還元」と書いてある100%野菜ジュースは、熱を加え濃縮したものをまた水を加え薄めています。製造する途中でいろいろな栄養素が失われていきます。ということで、「野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫」にはなりませんね。



健康 知っ得情報!



水イボは、どうすればいいの? こんな時は、どうするの?

プールの季節に、注意したいお子さんの水イボ。

水イボは、ウイルスの感染で起こります。コイクラセリドで体の中からウイルス退治!

そしてホノザルベで直接撃退!

ホノザルベの塗り方・・・

まず、ホノザルベをよ〜くかき混ぜる。

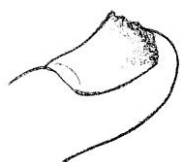
大きい水イボ（親分）を中心に、スッポリかぶせるように厚く塗る
数日続けると「枯れて」ふくらみがなくなります。

膿をもった大きな二キビなどにも同じ方法をお試しください!

界面活性剤を使っていないので
しばらくすると分離してきます。



つめ水虫って、ぬり薬で治るの?



多くの方から、治ったご報告をいただいています。

まず、爪を短く切り、厚くなったところは、注意しながらヤスリなどで薄くけすってください。

あとは入浴後と朝、アンカピンを根気よく塗るだけ。



使用前に容器の頭を
ワンプッシュして
容器内の空気を調節します。
ちょうど良い量が出
るようになります。

暑い夏のホットな情報です!

7月6日にワタナベオイスターのセミナーに出席しました。

今回のテーマは“代謝（たいしゃ）アップ”でした。

（渡辺社長は医学博士、農学（栄養学）博士で研究者でもあります）

代謝と言えば“メタボ”。

ダイエットなどでよく耳にしますが、代謝は健康であるため
の、エネルギーをつくり出す大切な働きでもあるのです。

ワタナベオイスターの、成分の主役である亜鉛（あえん）が、代謝を
アップさせる医学的な研究結果が報告されました。

また、その亜鉛が脳の神経の働きを調節して、“うつ”の改善に効果
があることも報告されています。



なるほど!
だからワタナベオイ
スターが、ダイエット
や疲労回復、元氣、
やる気などで喜んで
いただいているわけですね。



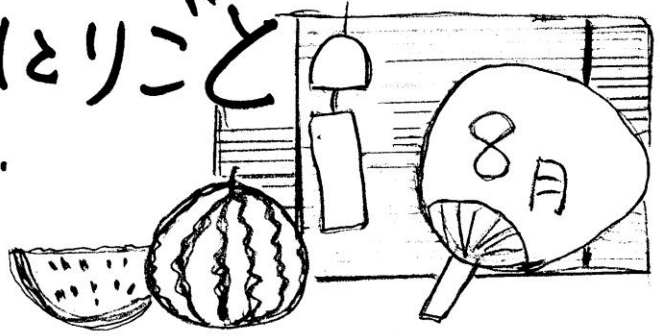
うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

足のつけ根（ソケイ部）におできのような発疹ができて、病院の薬（ステロイドの塗り薬）
を塗っていてもどんどん赤く腫れ化膿して痛みは増してきました。そこで!!
薬局に来院。今までの状態を話していただき「ホノザルベ」をおすすめ
しました。ホノザルベをかぶせるように厚く塗りかーせと見ると、次日は痛み
が消失。おできは小さくなり5日間ほどで治りましたと喜んでおっしゃりに。
おせよべし「ホノザルベ」あせもだけでなくあります。よく効きます。

わたしのひとりごと

世の中便利になっただけ……

こんにちは 薬局ジョインです。
8月に入り急に暑くなりました。



No66

友人から久しぶりにメールが入ってきました。5年ぶりでしょうか。

7/10 27 「おは～ 元気～. あんね. 生野高校だね. フナ同窓会
が12日の土曜日18時～ 大阪であんねんけど どない？」

突然のメールで主人に見せると「行ってもいいよ。」と言ってくれ私は
メールができたもののすぐ彼女に電話をしました。「私 同窓会行けるから……」
と言うと彼女は「急に決まってもいいけど来るかなあーと心配していたのよ……」
と二人で久しぶりの会話が盛り上がり「また電話するねえ～」と切り替えて
きて、そのまゝ携帯電話はバッグの中に入れたままだったのです。

メール着信 7/8 22:42 「お店は西梅田店です 何時頃に来れそう」

メール着信 7/10 21:09 「土曜日は、うちに泊まりね. ちよと田舎やけど遅く
なったら主人に迎えに来てもらって帰ろ～」

メール着信 7/10 21:10 「土曜日は マル(大阪の友人)とランチしようか!？」

メール着信 7/11 0:27 7/11 0:28 …… 7/11 18:59 「メール見た? 返事ください!!」

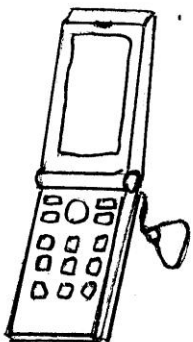
お店が19:00に終って 家に帰ろうと思い車の中でふと携帯を見ると

友人からのメール着信が何回も入っていてびっくり!! 電話をかける……

「おは～ メール見てくれないうのよ～! せめてメール確認くらいしてよね～」

私はひたすら謝るばかり. 電話で同窓会のことや 友人宅で泊めて
もらうことをいっぱい話して. 再会を楽しみにしながら電話を切り替えた。

メール・ライン・ツイッターなどで文字でリアルタイムにすぐに相手に連絡
できる便利な世の中になっただけなのに. 私は そんな便利なものが使えず
というか. 使う機会が少なくやり方をすぐに忘れてしまいます. コンピューター入力は
出るのですが携帯はほとんどバッグの中に入れたままです. メールも連絡
するくらいだと便利で良いと思うのですが. 自分の気持ちを伝える時は



は直接自分の言葉で伝えるほうが伝わりやすいかな
と思っています. 便利になっただけで人と人とのつながりや
思いやりや. 失っているものも多いかなあーと思います。

同窓会はすご～く楽しかったです. 友人宅に泊って
朝の4時まで二人でしゃべりまくり 声も枯れて
疲れて眠ってしまいました。