

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.83 2016年2月号

健康工房

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

新しい年を迎え、目標は「健康なカラダづくり」



「今年一年 健康で過ごせますように・・・」と祈願された方も多いと思います。
という私も、もちろんお願いしました。
鏡に映る自分の体形を見ながら、「お願いするだけでは・・・」

「カラダは食べたものでつくられる」

お菓子ばかり食べていると「おかしなカラダ」になってしまいます。

半分冗談ですが、半分は当たっています！

カラダの中では、健康に必要な材料、つまり健康に必要な栄養素が材料になって、毎日休むことなく健康なカラダがつくられています。

毎日お家のリフォームをしているようなものです。

余分なお菓子は脂肪につくりかえられます。



日本人は栄養失調!?

日本人が栄養失調だなんて信じられますか？

右のグラフをご覧くださいとお分かりのように、ミネラルが足りていませんね。

他の栄養素が十分足りていても、不足した栄養素があれば、カラダの健康状態（機能や働き）は、不足したレベルまで落ちてしまいます。（せっかく他は足りているのに・・・）

現代人はミネラル不足の傾向 平均栄養摂取量の平均栄養所要量に対する割合 (%)



私たちが朝食変えました!



今まで朝食は、トースト、バター、サラダ、メープルシロップとホイップをかけたヨーグルト、それと自家焙煎したコーヒーにチーズと典型的な洋食でした。

三大栄養素はとれていると思いますが、日本人の体に合っているかというところ・・・?

ということで、長年のパン食を和食に変えました。

皆さんも一緒に「食養生」を考えてみませんか。

ミネラルやビタミンが不足しないように、ワタナベオイスターをおかずの一つとして、引き続き食べて(補って)います。





健康 知っ得情報!



つら~い **花粉症** の季節が始まります。

東洋医学に **五行説**

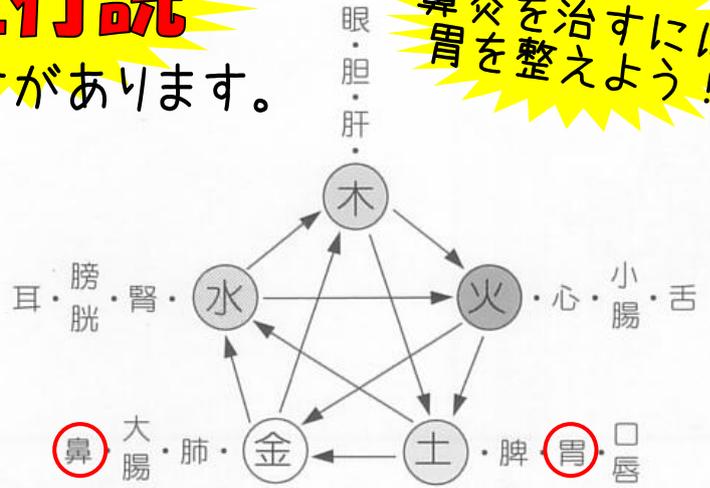
という考え方があります。

鼻を治すには
胃を整えよう!

右の図の〔土〕の所に〔胃〕、〔金〕の所に〔鼻〕があります。

また〔土〕→〔金〕となっています。

これは、〔金〕を良い状態にするためには、その母の位置にある〔土〕を補えばよいということです。つまり鼻炎の症状を良くするためには、胃の状態を良くすることが大切です。



毎年好評のホノビエンの症状に応じて、パワーアップするご提案です!

鼻づまりが気になる
蓄膿も気になる方に

ホノビエン+ホノミビスキン



ホノミビスキン
84C 3,348円
240C 8,424円

目のかゆみ、なみだ目
目の症状が気になる方

ホノビエン+気上錠



気上錠
75錠 1,913円
300錠 5,832円

胃腸の水分バランスを
整えて鼻炎を治す

ホノビエン+フラーリンA



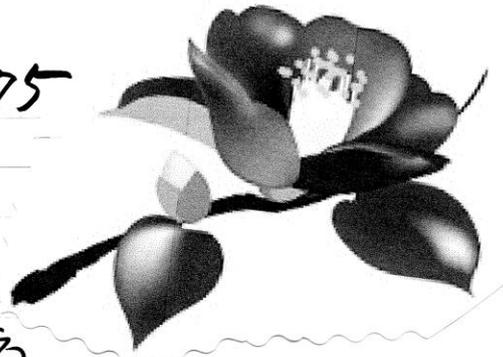
フラーリンA
54錠 1,080円
300錠 4,212円

うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

ちくのう症の方で病院の先生から手術をしなければいけないことを告げられたのですが、その前に何かできないかと...薬局ジーンに来店されました。状態をお聴きして、ホノビエン錠とホノミビスキンを処方して飲んでいただいたところ、あれほど鼻がつまって息苦しかったのが、しゅっつ楽になり、先生より手術をしなくてよいと言われたそうです。

わたしのひとりごと

時間をかけて人の繋がり ^{つな} を大切にします。 No75



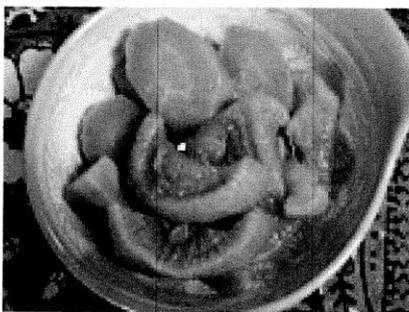
こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです。
お正月も過ぎ、ほや2月になりました。

最近 ジョインに「つばきの栗(しづく)」という
椿油が、ひとり置いてあるのは、お気づきの方
はいらっしゃるでしょうか？ えっ!! 知ってた?! という方はおおいです。
この椿油は、あるお客様から「手とかお肌・髪に使うといいよ...」
とご紹介していただいたもので、私も髪に使ってみたらとても良かったです。
この椿油のことを知りたくて、製造者の西尾市在住の大塚(あみだけ)さん
に電話をすると、さそくジョインに来てくださり、熱々とお話をいただきました。

〇〇油脂を退職されてから、むかしながらの伝統ある圧搾機械を
使って圧搾し手作業にこだわっていること。添加物や化学薬品は一切
添加していないこと...。三河湾の佐久島の中学校の先生・生徒達と
いっしょに「つばきボランティア」を立ち上げたり、地元島民の皆さんと
つばきの実を拾い集めたことなどを、いっしょにお話していただき、私は
すっかりお話に引き込まれてしまいました。

西尾市内では、この椿油を使った ショーキー・パイ・ピザなどもあり、地
元の物産展 市場などにもおいてあるようです。あー食べてみたい。
それからしばらくして、久しぶりに実家に帰る用事がありました。

私の実家は兵庫県姫路から北へ播磨線という路線で、20分
1時間ぐらいかかるので、蒲郡からだと3時間ぐらいかかるすごい田舎です。
昼食を取る時間もなかったのだから、家に着くなり「何か食べるものない?」
と母に聞くと「はい、この煮たものしかありません。」とご馳走といし、FにT-7に
の上に出してくれました。一口食べると、おもしろいことでしょう。はい、これに
だしがよ〜くしみ込み、とろとろのとろあたり。あーこれをおふくろの味。
母に「おもしろい味、しみ込んで、おもしろいやわらかいの?」と聞くと「朝から
時間をかけて作っているからよ。時間がな〜と無理だから。私には時間の
があるから...」と話すのが、さほおる才で、村の小さな食品店で
はい、こ・じ・か・い・も・ト・サ・ト・ペ・パ・生・活・用・品・な・ん・ど・も・あ・り、そうぞいまで自分
で作り売っているのだよ。日に数人しかこたいの、私が店を開けないと
村の人(お年寄りの方)がこまるから...といきいきした笑顔で話しています。



椿油の大塚さんも、お母さんの母もさそく元気です。
二人とも若者のような力というよりも、熟年の匠力と
いうか、がね強さ、ねほり強さが感じられます。
今、機械化がすすむスピード時代です。おと同時
じやくと、人手をかける時間をかけることも大切だと思っ
た、薬のジョインは、このつと人のかけあいを大切にしたいです。

あくあ通信

201602

皆様、こんにちは。新年も1ヶ月過ぎ、慌しがった年始も落ち着きましたでしょうか？
2月に入り、大きなイベントはバレンタインデー。
私にとっては単なる平日です（笑）
皆様はとなたかにチョコレートをおげますか？



2月には節分やバレンタインの準備以外にもすべきことがあります。それは**花粉症対策**です！！早い方では、もう症状が出てきているのではないのでしょうか？

花粉症は「鼻水・くしゃみ・目の痒み」など、つらい症状が出ますが、酷くなると「頭痛」などの他の症状が出てきてしまいます。今回はそんな花粉症の基礎情報をお送りします！

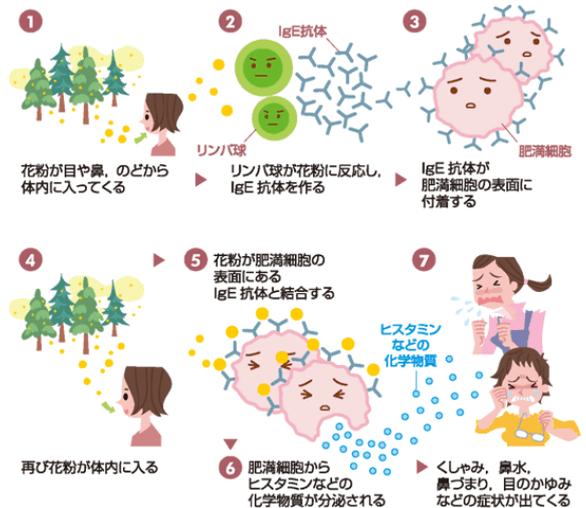
つら～い花粉症



花粉症と聞いただけで、ムスムスする方もいらっしゃるほど重い症状が出る花粉症。そんな花粉症はどのように引き起こされるのでしょうか？

花粉症とは「花粉によるアレルギー症状」です。主な原因は、スギやヒノキなどの木から飛散する「花粉」を吸い込むことにより、身体の中の免疫物質が、本来害のない「花粉」を有害物質と認識して排除しようと働きます。このとき、知覚神経や分泌腺、血管などを刺激するため、「鼻水・くしゃみ・目の痒み」などの症状が起きるのです。

では、花粉症にはどう対処すればよいのか？花粉症対処にはいくつかの方法がありますが、今回は当店で扱うホ/ミ漢方薬について触れていきましょう。



漢方という選択時

当店に花粉症の症状でご相談に来られた場合、オススメすることが多いのが「**ホ/ビエン錠**」です。

この「ホ/ビエン錠」、アレルギー性鼻炎に良く使われるのですが、成分として…

- 「鼻水・くしゃみ・目の痒み」を改善する「ケイガイ・サイシン・ビャクシ・d-クロルフェラミンマレイン酸塩」
- 「鼻づまり」を改善する「シンイ・サイシン」
- 炎症を抑えて「のどの痛み・鼻炎」を改善する「カンソウ・ショウキョウ」

…などが含まれています。漢方を多く取り入れることにより、薬による副作用を抑えております！

- 素早く効く ●心臓への影響が少ない
- 眠たくなりにくい ●神経が高ぶらない
- 口の渇きが少ない ●目が乾かない

オススメは
お得な300錠！

他の病気などで薬を使用している方は必ず医師・薬剤師にご相談ください。

当店では他にも取り揃えておりますので、ぜひご相談下さい！

