

冬に多い冷え性

〜郷土料理とおいしい・しい関係〜

「冷え性」と聞くと、女性に多いというイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。しかし、最近は運動不足やストレスによって、男性にも冷え性が増えてきているようです。今回はこの冷え性の簡単な対策と、秋田を代表するあの食べ物との意外な関係についてご紹介します。

男女共に増える冷え性

近年、冷え性だと自覚する人が増えていると言われています。もともと筋肉が少ない女性は冷えやすいのですが、最近では運動不足やストレスによって、男性にも冷え性と感じる人が少なくないようです。

人間の体温は外気温の影響を受けやすいため、寒くなる秋冬はさらに冷えが加速します。冷えると、全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘などさまざまな影響があるほか、免疫力も低下します。また、体内のあらゆる生命活動に関わる「酵素」は体温と関係が深く、酵素が最も活発に働く体温は36.5〜37℃と言われています。ところが、体温が1℃低下するだけで酵素の働きは半減し、その結果、免疫力は30%も低下すると言われています。そのため、冷え対策の基

本は、1℃でも体温を下げないということになりません。

体温を下げない工夫

普段の生活では、寒い格好をしないことを心掛けましょう。なお、厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねた方が温かく過ごせます。服と服の間のできる空気の層が体温で温まり、保温効果をもたらすからです。また、汗をかくと体が冷えるので、暖房のきいた室内などでは、暑くなったら小まめに服装を調整し、汗をかかないようにしましょう。

重ね着という上着を羽織るなど、上半身を温める工夫をしがちですが、実は下半身を温める方が効果があると言われています。寒い日には、上半身にたくさん重ね着するより、タイツやスパッツ、股引を履くなど下半身の着衣を1枚増やす方が効果的と言えます。

朝は腸のぜん動運動が最も活発になる時間帯でもあるので、朝食をしっかりと食べることで腸を動かし、体温を上げましょう。食べ物をよく噛んで食べるとエネルギー代謝が高まり、体温が上がります。



そのほか、シャワーで済ませずお風呂に入ることは、それだけでも体温アップにつながります。全身の血流が良くなることによる「冷え改善効果」と、私たちをストレスから守る役目を持ったタンパク質の一種の増加による「免疫力アップ効果」が期待できます。

冷え解消の強い味方「きりたんぼ」

しかしながらここまでしても寒い時はやはり寒い。そんな時は何か体の温まるものでも食べたくなるものです。そこでおすすめなのが、秋田

を代表する郷土料理「きりたんぼ」。きりたんぼの具材の定番といえば、セリ・ネギ・鶏肉・舞茸・糸こんにゃく・そして、きりたんぼ。春の七草にも数えられる日本の伝統野菜であるセリは、ビタミンA、B、Cを多く含み、免疫力を高める働きがあります。また、セリの香りの元となる精油成分には保温効果・発汗作用もあり、冷え性の方におすすめです。ネギの香り成分・アリシンには血行を良くし、体を温める働きがあります。鶏肉は、低カロリー・高タンパク、ビタミン類まで入ったヘルシー食品。良質なタンパク質と共に、ビタミンAも豊富

で牛肉や豚肉の数倍含まれているといわれます。舞茸は、漢方薬として用いられる霊芝などと同じ仲間です。ビタミンDを多く含み、グルカンという多糖類が主成分とされています。グルカンは食物繊維のように消化されずに腸を刺激し、免疫力を高める機能を活性化させる働きがあります。こんにゃくは97%が水分で、ほとんど栄養はないのですが、人間の体内では消化されないグルコマンナンという食物繊維を含んでおり、消化されないまま腸に届くので腸の活動が盛んになり、体内の老廃物や毒素を吸収して体内へ排出する働きをしてく

れます。そしてきりたんぼは、炊き上がったお米をつぶしてから焼き上げるので消化が大変良く、炭水化物が豊富で慢性疲労に効果があります。秋田県民に馴染みのある「きりたんぼ」ですが、実は寒い冬場をしのぐための理にかなった食べ物のようにです。普段はあまり作らないが、みんなが集まった時に作るというご家庭も多いのではないのでしょうか。今日のような寒い日は、ぜひ秋田の温かい郷土料理を食べて、冷えから体を守りましょう。

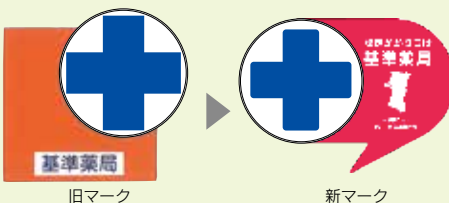
(さくら調剤薬局 杉本忠洋)

認定かかりつけ基準薬局リスト

中央支部

- | | | |
|-------------------|---------------|-----------|
| まこと調剤薬局 | ☎018-853-6277 | ☎853-6288 |
| みさき調剤薬局 | ☎0185-22-1102 | ☎22-1103 |
| アイ薬局 | ☎018-853-9821 | ☎863-5851 |
| 青山薬局秋田駅トピコ店 | ☎018-832-6472 | ☎833-7188 |
| あかね調剤薬局 中通病院前店 | ☎018-893-5110 | ☎893-5109 |
| アルヴェいわま薬局 | ☎018-884-0911 | ☎831-0911 |
| 勝又薬局 | ☎018-834-3240 | ☎834-3260 |
| グリム薬局 | ☎018-832-0385 | ☎832-0385 |
| さわやか薬局新屋店 | ☎018-888-8371 | ☎888-8372 |
| 山王薬局 | ☎018-863-6132 | ☎823-0013 |
| すずらん薬局 | ☎018-857-0770 | ☎857-1616 |
| すずらん薬局 新屋駅前店 | ☎018-874-9314 | ☎874-9324 |
| すずらん薬局 泉店 | ☎018-869-7780 | ☎869-7781 |
| すずらん薬局 港北店 | ☎018-816-0301 | ☎816-0305 |
| すずらん薬局 土崎店 | ☎018-880-2101 | ☎880-2102 |
| すずらん薬局 厚生医療センター前店 | ☎018-857-5777 | ☎857-5200 |
| すばる薬局 | ☎018-857-1422 | ☎845-1545 |
| 専仁堂薬局 | ☎018-835-4645 | ☎835-4649 |
| 外旭川いわま薬局 | ☎018-893-6555 | ☎893-6556 |
| 中通六丁目薬局 | ☎018-834-6037 | ☎831-6909 |
| 那波薬局八橋店 | ☎018-863-1521 | ☎863-2788 |
| ハーモニー薬局 | ☎018-831-3911 | ☎831-3912 |
| 東通いわま薬局 | ☎018-827-3300 | ☎827-3301 |
| ほどの薬局 | ☎018-865-2535 | ☎865-2535 |
| みどりさわやか薬局 | ☎018-866-7571 | ☎866-4255 |
| みゆき調剤薬局 | ☎018-892-6789 | ☎892-6781 |
| 薬局エール 自衛隊通店 | ☎018-847-3991 | ☎880-1252 |
| 山田相談薬局 | ☎018-863-0063 | ☎865-3288 |

地域の皆様のために新しく作られた「認定かかりつけ基準薬局」です



処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp