

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

二葉だより No. 43

2016.5月号

緑茶に期待できる効果

すごい!! 消臭効果 緑茶で口臭対策

緑茶が口臭に効果的な理由は、カテキンやフラボノイドによるものです。カテキンには酸化作用があり、緑茶を口に含むだけで、臭いの原因となる雑菌の繁殖が抑えられます。

⚠️ 口臭予防に期待できる緑茶の1日の摂取量

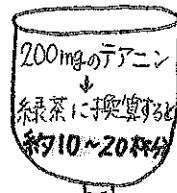
・食後の1杯が最適です。お茶の出がらしを口に入れて噛んでいるだけでも口内が清潔になり、次第に臭いがしない口へと生まれ変わっていきます。

緑茶のリラックス作用で更年期対策

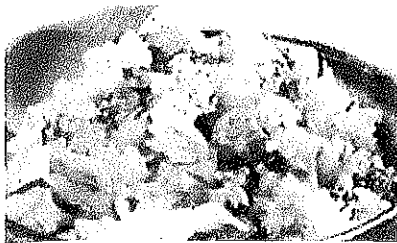
緑茶に含まれるテアニンは、脳がリラックスしている時に出る「d波」を出す力を持ち、緑茶を飲むことで、この「d波」の出る回数と持続する時間が長くなることが証明されています。テアニンは、更年期ならではのイライラや精神的不調にも高い効果を発揮します。

⚠️ 更年期月に対して効果を期待できる緑茶の1日の摂取量

・1日200mgのテアニンが高い効果を期待できる摂取量です。更年期障害だけでなく睡眠の質も改善されています。



お茶葉チャーハン

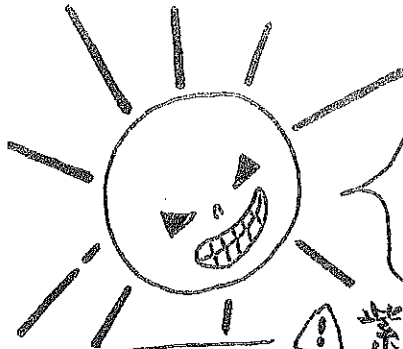


〈材料〉

- ご飯…茶碗2杯分
- 卵…2個
- チャーシュー…80g
- しょうが…小さじ1/2
- ねぎ…10g
- 煎茶がら…大さじ1
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々
- 油…適量

「つくり方」

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。チャーシューは1cm角に切る。ねぎとしょうがはみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、卵を加えて半熟のうちにご飯を入れて卵がご飯にからむように炒めたら、ねぎとしょうが、茶がらを加えて鍋周りで炒めて香りを出す。
 - ③ チャーシューを加えて、塩・こしょうで味付けして酒・しょうゆを加えて味を調える。
- ※ 茶がらも油で炒めると香りがたつておいしくなります。中級煎茶以上がおすすめですよ。



△紫外線とは

太陽光線の中で波長の短いものを指し、8月が1年のうち最も強く、くもりの日でも晴れの日の50%ほどの量が降り注いでいると言われています。紫外線を浴びすぎるとシミ・しわ、目の病気の原因になってしまいます。

※目からの紫外線の暴撃を受けると肌の日焼けにもつながります!!

△紫外線と目の関係

目は、他の臓器とは違い、唯一外部にさらされているため、直接的なダメージを受けやすい部分です。紫外線が強すぎると角膜や白目を覆う結膜などにダメージを与えてしまいます。紫外線による目への影響については、急性の紫外線角膜炎と慢性の翼状片、白内障が知られています。

▽紫外線から目を守る▽

ルテイン

…緑黄色野菜などに多く含まれ、紫外線などのダメージにより体内に発生する活性酸素を除去する作用があります。普段から積極的に食事などから補うことが大切です。

ビタミン

…ビタミンは体の調子を整えたり、病気に対する抵抗力を強める働きがあります。ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、ビタミンB₂、ナイアシンをバランス良く摂取しましょう。

ミネラル

…人間の体のミネラルの割合はわずか4%ですが、このミネラルが不足してしまうと、他の栄養素は効果を発揮することができなくなります。目や体の老化の原因となる活性酸素に対しても、重要な役割を果たしています。

アスタキサンチン

…紫外線によりできる活性酸素と戦うパワーが強く、そのパワーはビタミンEの約1000倍とも言われています。※アスタキサンチンを含む食べ物…魚肝油、イクラ、エビ、カニ etc....



5月・6月・7月

日曜・祝日

在宅当番医

△当番医が変更になる場合もございます。受診される前にご確認下さい。

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 5月 | 1 (日) たなか循環器内科クリニック ふきやま湯島東院クリニック いしざわ循環器内科 | 3 (火) 憲法記念日 上田内科 立山整形外科医院 杉原耳鼻咽喉科 | 4 (水) みどりの日 近藤内科クリニック 花田耳鼻咽喉科 えびの共立病院 | 5 (木) こどもの日 池井病院 国民健康保険高原病院 内 えびの眼科こども小児科医院 | 8 (日) 整形外科フレンドクリニック ひろた内科クリニック えびの第一クリニック |
| | 15 (日) 西小林診療所 国民健康保険高原病院 外 京町共立病院 | 22 (日) 宮崎医院 針貝眼科医院 えびの整形外科医院 | 29 (日) 前田内科医院 川井田医院 えびのセントロクリニック | | |
| 6月 | 5 (日) 山田内科循環器科 産科婦人科生体クリニック 前田医院 | 12 (日) すわかクリニック 桑原記念病院 えびの市立病院 | 19 (日) 内村病院 和田クリニック 若菜クリニック | 26 (日) 岡田病院 高崎皮膚科医院 井尻眼科医院 | |
| | 9 (日) 横内視鏡内科病院 小林中央眼科 整形外科押領司病院 渡辺医院 | 10 (日) 沖内科小児科医院 終山医院 丹 医院 | 17 (日) 堀胃腸外科医院 桑原皮膚科医院 京町温泉クリニック | 18 (月) 海の日 小林泌尿器科クリニック 押川病院 いしざわ循環器内科 | 24 (日) 整形外科前原病院 よしむら循環器内科クリニック 杉原耳鼻咽喉科 |
| 7月 | 31 (日) 小林保養院 二ロ子供医院 えびの共立病院 | | | | |

全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

| | | | | | |
|----------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|
| (有)二葉薬局 | 0984(22)8244 | 二葉薬局 野尻 | 0984(44)2828 | 二葉薬局 京町 | 0984(25)5500 |
| 二葉薬局 細野 | 0984(21)0770 | 二葉薬局 堤 | 0984(25)0373 | 二葉薬局 高原 | 0984(25)6011 |
| 二葉薬局 加久藤 | 0984(25)4407 | 二葉薬局 本郷 | 0985(89)2226 | 二葉薬局 小林南店 | 0984(24)5511 |
| 二葉薬局 松橋 | 0985(75)0633 | 二葉薬局 小林中央店 | 0984(27)3620 | | |