

- ★ 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. 46

2017.2月号

## 自分の平熱をご存知ですか？

健康的な人の平熱は36.5度～37.1度といわれています。  
 平熱が36度以下に下がると「低体温」といい、  
 血流が悪くなり免疫力が低下します。  
 反対に体温を1度上げると、免疫力は約50%も上がります。  
 まずは、自分の平熱を知ることが大切です!!!



### ○ 平熱の測り方 ○

3～4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。

体温を上げると  
 こんなにいいことが!



- 基礎代謝が上がり、太りにくい体になる
- 血行が良くなり、肩こりや冷えが改善される
- 認知症、便秘、骨粗しょう症など病気の予防になる

### ○ 入浴・白湯 ○

女性だけに限らず、冷えは大敵です!!!  
 体を温めることを意識しましょう。  
 冷えは... 冷たい麦茶から白湯へ  
 シャワーから湯船に変わってみる  
 りょとした工夫で体温は上がっていきます。



### ○ 1日30分歩く・運動する ○

毎日続けることが大切ですので、  
 犬の散歩・ご近所さんへ歩いて行く... など  
 日常生活をまずは見直しましょう。  
 歩く速さは、体が温まる程度で十分です。  
 ストレッチなどの運動を加えて工夫しながら、  
 楽しみながら行いましょう。

まずは、できることから!!! 体温を上げて免疫力を高めましょう。

じゃっこう

## 若甦キャンペーン

ブロンズカード、  
 シルバーカードのみなさん  
 夢のゴールドカードへ  
 ラストステップ!!!

と  
 つも  
 お  
 得

風邪の予防

しほり

動悸



冷え

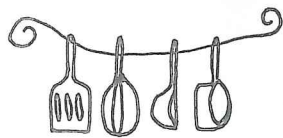
肩こり

疲れ

耳なり

夢のゴールドカード!!!  
 3本購入で1本おまけが  
 ついてくる!!!  
 有効期限 2017.12

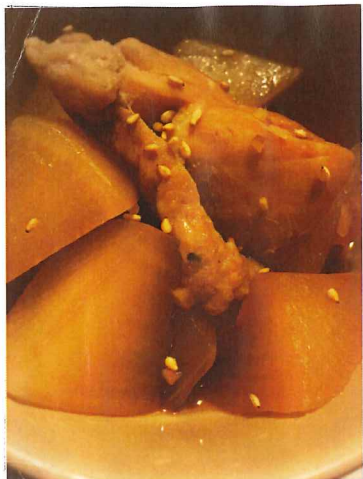
\*\*\* 1日1本の健康造り \*\*\*



# 酢しょうがを使ったレシピを紹介します



## 鶏肉と大根のさっぱり煮



酢しょうがの作り方

材料

- ・生姜 100g
- ・黒酢 100cc
- ・はちみつ 20g

- ① 生姜を皮のついたまま、おじん切りする
- ② おじん切りした生姜を容器に絡して黒酢を注ぐ
- ③ 最後にしぼり汁を入れて一日漬けて置いてから完成

- ① 大根を好きな大きさにカットする
- ② 大根を一度茹でる！一度茹でること味がしみこみます
- ③ フライパンで鶏肉に焼き色をつける
- ④ 鍋に茹でた大根・焼いた鶏肉、煮込み用の水、酢、酢生姜、はちみつを入れて煮込む
- ⑤ ぷつぷつしたらアクを取り、20分落とし茹でたをして完成!!!

材料 (2人分)

- ・大根 1/2本
- ・鶏肉 300g
- ・酢 200cc
- ・煮込み用の水 200cc
- ・はちみつ お好み
- ・酢しょうが 大さじ1



生姜にはジンゲロールという辛味成分が含まれています。これに熱を加えるとショウガオールに変わります。このショウガオールは血圧を下げる、免疫力をアップさせる、血糖値やコレステロールを下げるなど様々な働きをしてくれます。また、体を温めてくれるので、この寒い時期には、ピッタリなんです!!!

## 2月・3月の日曜・祝日・在宅当番医のご案内

2月	5	小林保養院	3月	5	池井病院
		二口子供医院			国民健康保険高原病院 内
		前田医院			若葉クリニック
	11	池田病院		12	整形外科フレンドクリニック
		野尻中央病院			ひろた内科クリニック
		井尻眼科医院			杉原耳鼻咽喉科
	12	たなか循環器内科クリニック		19	西小林診療所
		ふきやま霧島東麓クリニック			国民健康保険高原病院 外
		渡辺医院			えびの共立病院
	19	上田内科		20	宮崎医院
		立山整形外科医院			針貝眼科医院
		丹医院			えびの眼科こだま小児科医院
26	近藤内科クリニック	26	前田内科医院		
	花田耳鼻咽喉科		川井田医院		
	京町温泉クリニック		えびの第一クリニック		

当番医は変更になる場合がございます。受診される前に、ご確認下さい。

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

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	