

★ 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.56

2019.7月号

## 甘酒のアミノ酸で夏バテを予防しよう



気温も高くなってきて、夏真っ盛り。

夏の楽しみと同時に、脱水が起こりやすくなったり、夏バテや食欲不振も起こりやすい時期です。普段の生活に、

「飲む点滴」と言われる「甘酒」をプラスしてこの夏を快適に過ごしましょう！

### ●甘酒の効果●

飲む点滴とも言われるほど、ビタミン、アミノ酸、食物繊維、葉酸が豊富。

風邪を引きにくくしてくれたり、体の冷えを緩和してくれたり、お腹の調子をよくしてくれたりします。

体では作られず、外から補う必要のある、必須アミノ酸を全て含んでおり、肌や髪の毛、筋肉、血管や脳細胞を作ってくれる大切なものです。そして、嬉しい、アンチエイジング（老化予防）効果も。必須アミノ酸の中の、トリプトファンは、体内で、セロトニンやメラトニンに変わります。セロトニンは精神の高ぶり（イライラ感など）に、そしてメラトニンは朝起きて夜寝るというリズムを作ってくれます。これらは、寝つきをよくしてくれる効果もあるので、ぐっすり寝ることで、夏のお疲れモードも緩和してくれます。

### ●オススメな方●(麴で作られた甘酒の場合)

麴で作られるものと酒粕で作られるものの2種類があります。

どちらもオススメですが、麴で作られたものの方が、甘みが優しくて飲みやすいのでオススメ。おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、妊婦さん、働き盛りのみなさん、活発な子供さん、赤ちゃん。etc全ての方へ。

※酒粕から作られたものは、アルコールを含むので妊婦さん、お子さん、運転をする方は麴から作られものを選んでください。

### Yumi akiyoshi

秋吉 佑美




薬剤師(株)グローバルリーフ/  
マクロビ上級/朝美人アンバサダー  
(各種アンバサダー、PR業務)  
クックパッドレシピエール/  
レシピ開発/農家さん応援隊

薬剤師の仕事をしなが、栄養学に興味をもつ。「私たちの身体は食べたもので出来ている」ということを日々の食生活で実感。薬ではなく、食事で心と身体の元気を伝えていきたいと思い2014年からブログを立ち上げている。メディアにてコラムを複数執筆。

### MENU

#### 炊飯器で簡単ヘルシー 自家製甘酒のレシピ




材料

- ☆麴（種類はなんでも） 300g
- ☆おかゆ（お米の種類はなんでも） 1合

作り方

- 1：おかゆを1合炊く
- 2：おかゆがたけたら、少し冷まして、ミキサーでドロドロに。ここがポイント！
- 3：ドロドロになったら、炊飯器におかゆを入れて麴を入れてかき混ぜる。
- 4：60度以下に保って、6～8時間保つ。
- 5：炊飯器の蓋の間にスプーンをはさみ、蓋の上にお鍋などの蓋をのせると少しだけ間があくので空気が通りやすい
- 6：6～8時間たったら出来上がり

【クックパッドレシピID 2939550】



甘酒は冬に飲まれるイメージですが実は夏の季節でこの時期にぴったり

※クックパッドでもさまざまな料理を紹介しています。是非検索してみてください！！  
【Yumipo\_a レシピエール】

### ●おすすめの食べ方●



甘酒 + 無糖ヨーグルト ⇒ ヨーグルトにお砂糖を入れるのではなく、甘酒でまったり甘く。幸せな味に。ヨーグルトには、ビフィズス菌や乳酸菌といった、お腹の調子を整えてくれる菌が入っているので、甘酒の整腸作用とWで、お腹の調子を整えてくれます。便秘気味の方や肌荒れ、生活習慣病が気になる方にオススメ。ダイエット中のおやつにもGOOD

instagram → @yumipo.a

Blog → YUMIPO SMILE AINA  
<http://yumipo-smileaina.com/>



## アミノ酸ってな〜に？

アミノ酸は、肉・魚介類・豆類・卵や乳製品などに多く含まれているたんぱく質を構成する栄養素で、これらの食品から毎日バランスよく摂取する必要があります。

## 運動とアミノ酸

人の体において骨格筋という筋肉が姿勢を保ち、エネルギーを消費する基礎代謝の役割を持ちます。体を動かすためのエネルギーを生み出す筋肉をしっかりつけることは、太りにくい体への第一歩。筋肉をつけ、筋力アップすることで基礎代謝の高い体を手に入れることができます。

運動によって筋組織が破壊されますが、その壊れた筋組織に適切な栄養を与え再生させることで筋肉はより強化しやすくなります。

運動前後、または運動中に必須アミノ酸であるBCAA：分岐鎖アミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）といった筋肉作りに深い関係のあるアミノ酸を摂取することで、運動中に壊れた筋組織の修復をサポートして、筋肉をつけやすくすることが期待されています。BCAAのような必須アミノ酸は体内で作られない成分のため、特に外からの補給が必要不可欠です。あらかじめ摂取しておくことで、運動中に壊れた筋組織の再生や筋肉の増進が期待できます。

また、運動をしながら消費した分のアミノ酸を補給できるため疲れにくくなり、結果として持久力の増進につながります。摂取するタイミングですが、運動の30分前に摂取すると効果が高いといわれています。長時間運動する場合は、運動中にも摂取する効果的です。

小林南店 管理薬剤師  
肥田木 貴嗣 先生  
プロフィール  
都城市高崎町出身  
京都薬科大学卒  
二葉薬局 小林南店



## 9種類の必須アミノ酸

タンパク質を構成する重要な役割をたくさん持つアミノ酸は20種類あります。そのうちの9種類は体の中で作り出すことができない必須アミノ酸と呼ばれており、健康維持のためには食事などでの補給がとても重要です。



## BCAAが多く含まれる食品

マグロの赤身・あじ・鶏むね肉  
高野豆腐・牛乳・たまご・納豆  
チーズ



## ●新店舗紹介●



# 二葉薬局 あさひヶ丘店



管理薬剤師

山口 洋平 先生

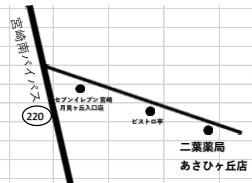
出身地：延岡市

趣味：テニス

最近1歳になった娘が3、4歩と歩くようになり、日々成長している姿を見ながらビールを飲むのが楽しみです。



閑静な住宅街にある川名クリニック、あさひヶ丘歯科の近くに28年間開業していたあさひヶ丘薬局を引き継ぎ、平成31年4月1日に二葉薬局あさひヶ丘店としてオープンしました。川名クリニックでは施設訪問や在宅の往診を積極的に行っています。お薬のことだけでなく、健康に関すること、気になることがあればご相談ください。



Address: 宮崎市大字本郷北方2520-42

Tel: 0985-54-0167

Fax: 0985-50-9833

Mail: [asahigaoka@futaba-gr.co.jp](mailto:asahigaoka@futaba-gr.co.jp)

営業時間

平日 8:00~18:00

土曜 8:00~13:00

日曜・祝日 お休み



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	二葉薬局 沼津東原店	055 (928) 5320
タカフジ薬局	0985 (28) 1256	タカフジ薬局 大塚店	0985 (48) 1824	二葉薬局 あさひヶ丘店	0985 (54) 0167