

～全ての人の健康のために～

二葉だより

2022年 冬号 Vol.4

ご自由にお持ちください

連載
薬剤師の
知恵袋

特集：冷え性

Contents

からだがあつたまつて冷え性に効く
おなべ料理が食べたいなあ♪

★冷え性ってなに？

★冷え性の原因はなに？

★冷え性対策！
★簡単ストレッチ！

困った冷え性におススメ



旬の食材で 冷えに効く

レシピ

冬のおいしい処方箋

キムチ



冷え性の改善に良いと言われる乳酸菌豊富な食べ物であるキムチには、体を温める唐辛子や生姜、にんにくなどを使っているので冷え性を治すために積極的にとってきたい食材です。又、キムチや納豆などの発酵食品には、腸内環境の改善や血流の改善を促し、体の中から温める働きがあると考えられています。

生姜



冷え性に効く食べ物といえは、生姜を挙げる方も多いのではないだろうか。生姜で体を温めるには生より熱を通した方が効果的と言われています。生の生姜には、**シンゲロール**という成分が含まれています。又、熱を通すことで**ショウガオール**という成分に変化します。どちらも身体を温める効果がありますが、温め方が異なります。**シンゲロール**は身体の深部にある熱を手や足の先に運びますが、**ショウガオール**はその分奪われていくので逆に身体を冷やしてしまう事があるので注意が必要です。**ショウガオール**は身体の深部の熱を作り出して身体を温める作用があるので、冷え症の方は、熱を通した生姜がオススメです。



ほかほかキムチ鍋

【材料】2人前
★白菜 5・6枚程 ★木綿豆腐 1丁
★長ネギ 2本程 ★豚肉 200g
★人参 1本 ★キノコ類 1PK
☆キムチ 150g ☆にんにく(すりおろし) 小さじ1
☆生姜(すりおろし) 小さじ1 ☆醤油 大匙1
☆水 600ml ☆コチュジャン 小さじ1
☆ゴマ油 小さじ1 ☆塩 少々
☆鶏がらスープの素 小さじ1

【作り方】
①★の食材を食べやすい大きさに切ります。人参はピーラーを使うとすぐに煮えるのでオススメです。
②土鍋に☆の材料を入れ、良く混ぜ合わせ、①で切った食材を入れて強火にかける。
③沸騰したら、灰汁を取って、弱火で10分程煮る。食材に火が通ったら完成！

※少しピリ辛なので、お好みでキムチの量を減らして下さい。又、とろけるチーズを少し入れると辛さが和らぎます。

ほっとジンジャーティー

【材料】
★紅茶1P ★生姜1片(お好みで調整)
★はちみつ大匙1(お好みで調整)
★お湯 ★レモン汁

【作り方】
①お湯を沸かしている間に生姜をすりおろす。
②紅茶を作り、はちみつ・生姜・レモン汁を入れよく混ぜ合わせて出来上がり。
寒い時期にオススメです。
体も温まり、喉のイガイガにも効きます♪



(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 加久藤 0984 (25) 4407
二葉薬局 高原 0984 (25) 6011

二葉薬局 細野 0984 (21) 0770
二葉薬局 堤 0984 (25) 0373
二葉薬局 小林中央店 0984 (27) 3620
二葉薬局 小林南店 0984 (24) 5511

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 0985 (54) 0167
二葉薬局 本郷 0985 (89) 2226
二葉薬局 松橋 0985 (75) 0633
二葉薬局 大島 0985 (67) 5127

二葉薬局 沼津東原店 055 (928) 5320



GLOBAL LEAF
株式会社 グローバルリーフ

HP <http://futaba-gr.co.jp/>

GLOBAL LEAF
株式会社 グローバルリーフ

