

いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

TEL 589-5701

師走で街の中は忙しくなってきました。忘年会や新年会、寝不足になりやすいこの季節、健康管理もなかなか難しくなります。血糖値のコントロールが難しくなるのもこの時期、飲みすぎ、食べ過ぎに気を付けて、良い年を迎えましょう



冬の身体はこうなっている！

寒くてカラッと乾燥した冬はウイルスの活動が活発になる季節。一方、私たちの身体は鼻やのどの粘膜からの分泌が抑えられ、ウイルスを通しやすくなるので、栄養をしっかり摂ってウイルスに立ち向かいたいですね。

**忘年会) 一年の苦労を忘れよう、みんなで食べるバランス食＝鍋料理**

外食続きが多い年末、もってこいの鍋料理。体を温めるばかりではなく、野菜が豊富で栄養バランス満点のヘルシー料理ともいえる。この時期に良く食べられる3つの鍋についてみましょう

寄せ鍋：魚介類・肉類・野菜類が豊富。しかし、肉や魚ばかり箸をのばしていると、カロリーの摂りすぎになりかねない。ダイエットが気になる人は野菜を多めに・・・

ちゃんこ鍋：「ちゃんこ」はチャンと子（父と子）のこと、つまり親方と弟子と一緒に食べることに由来。

素材が活かされたバランス食。動脈硬化に予防効果があるDHAたっぷりのイワシのつみれがお勧め

石狩鍋：鮭や大根、白菜、ジャガイモなど冬の味覚が楽しめる。鮭に含まれるアスタキサンチンは抗酸能が高く動脈硬化などの予防効果が高い。カロリーも控えめ

**大晦日) 年越し蕎麦は蕎麦湯までしっかり飲む**

蕎麦にはルチンが豊富に含まれます。ルチンは心臓病や脳血管障害、動脈硬化や高血圧を予防する効果が。ただし、水溶性ビタミンのため、ゆで汁のなかに溶けてしまうので、蕎麦湯でルチンを摂るのがおすすめ。

**お正月) 栄養もばっちり！おせち料理**

素材となる昆布巻、ごまめ、蓮根、こんにゃく、大根、黒豆、数の子などには、タンパク質、でんぷん、ミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれ、健胃効果や疲労回復効果、美容効果が期待できる。

紅白なますは酢を使用することによって大根のビタミンCが破壊されるのを防ぎ、血液さらさら効果も期待できます。ただし、保存の効くものほど味が濃くなっているので要注意です

危険ゾーンを上手に乗り切って！！・・・年末年始、危険ゾーンがいっぱい

**食事の危険ゾーン** 宴会でだらだらとおつまみを食べていて、食事が夜遅くなると、代謝量が落ちて食べたものが脂肪に変わりやすくなります、なるべく野菜を摂るように気を付けたり毎日の体重や食事の内容、運動ができたかどうかなどを日記につけて振り返って見ることもいでしょう。夜の宴会に備えて昼を抜くと反動が起きてかえって危険

**禁煙危険ゾーン** 禁煙している人がせっかく禁煙していたのに、宴会の雰囲気につられて一本だけと吸ってしまうこともあります。吸わない人の隣に座ることも大切！吸ってしまったら落ち込まずに翌日から仕切り直しましょう。

**寝不足危険ゾーン** わずかな睡眠不足でインスリンが効果的に働かなくなり、インスリンの分泌が促進され、さらに食欲が出てしまいます。睡眠を十分に摂ることで体力を回復させておくと、かえって食べ過ぎの心配も減ります。

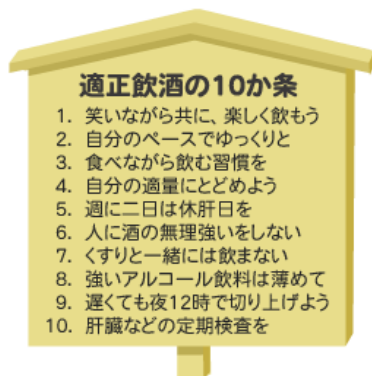
**行儀危険ゾーン** 仕事は片付かないし、付き合いは多いしなどイライラしている人も多くなります。ストレスがかかると血糖値が高くなるとも言われています。ホットミルクなどを摂って、心を穏やかにすることも大切です。

リラックスには「ゆず湯」もお勧め。もともと、ゆずは邪気を払う果物とされているが、実際、血行をよくして免疫力を高め、風邪をひきにくくする効果があります。ゆずの皮にはお肌をすべすべにしてくれる天然精油が含まれていて、ゆったりといい香りに包まれてお風呂を楽しめばリラクゼーション効果もばっちり。温度をぬるめに設定して血液中の疲労物質を減らし、ストレス解消しましょう。

**カラオケはおすすめ**

ジョギングや水泳などと同じ有酸素運動になりリラクゼーション効果もあり、良い運動になりますよ。

おひさま薬局は年末年始休まず、いつも通りに営業します。体調が気になったりしたらぜひ、ご連絡ください



**適正飲酒の10か条**

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒に飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

**お酒のエネルギー量の目安**

ビール	350ml (缶1本)	154kcal
黒ビール	350ml (缶1本)	161kcal
発泡酒	350ml (缶1本)	158kcal
缶チューハイ	350ml	196kcal
焼酎 (25度)	120ml	175kcal
ウイスキー	70ml (シングル2杯)	166kcal
ブランデー	70ml (シングル2杯)	166kcal
赤ワイン	200ml	146kcal
白ワイン	200ml	146kcal
紹興酒	150ml	191kcal

カ  
カ

寺