

毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110） / 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東 / 協力：東洋薬局

今週の【ひとさじ】は【栄養素】



黄田さん。
5月のすこやか倶楽部で講師をお願いしていた
薬剤師さんから、気持ちを元気にする
【ひとさじ】アドバイスが届きました。

あらっ。
薬剤師さんのお話は、毎年恒例だもんね～。
どんなアドバイスが届いたの？？



えーとですね・・・
黄田さんのように『イライラ・ストレスフル』なママに
ピッタリの【ひとさじ】です(笑)

へえ～
『イライラ・ストレスフル』ママの黄田にピッタリだね！
って、こら～！！



ほらあ～・・・怒った！！！！

はじめまして。東洋薬局 漢方薬・生薬認定薬剤師 東洋輝武と申します。
今日は薬剤師の立場から、今すぐ、生活に取り入れられる【ひとさじ】アドバイスをさせていただきます。

因みに、私の専門は漢方です。漢方の一番の特質は「新陳代謝の医学」であるということです。西洋医学は、身体の臓器や器官を細分化し、異常となる部位の原因(腫瘍・細菌・ウイルス)を直接攻撃したり、取り除いたりすることが治療の中心となります。

一方、東洋医学は身体を一つとみなし、局所的に見るのではなく、全身のバランスの崩れを発見し、新陳代謝を促進し自然治癒力を高め症状を改善していきます。自己免疫を高めるお手伝いができるのが漢方です。



薬剤師

東洋先生がおススメする！

『ストレス・イライラ解消に効果的な栄養素』

自己免疫力を高めよう～!!!

Ca カルシウム ◆興奮を鎮める働き。
◆さらに骨も丈夫に!!



Mg マグネシウム ◆興奮を鎮めて心安定させる。
◆カルシウムの吸収を高める。



ビタミンB群 ◆疲労回復効果
◆やる気や集中力UP



ビタミンC ◆ストレスを感じた時に体を守ってくれる
ホルモンを分泌させる働きがある。



しかしビタミンCは水溶性ビタミンですので、体内に蓄積されません。それにストレスを感じるとビタミンCはすぐ消費してしまいます。そのためこまめな摂取が必要となります。

※ とにかく、バランス良く食事を摂ることが大切です!

【薬剤師さんのお話】は、今年度のすこやか倶楽部で計画しております。その時に、もっと詳しいお話を伺えるといいですね。 予防C旭ヶ丘より