

キタバ



第132回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

「冷え」に注意しましょう

夏の厳しい暑さも終わりを迎え、肌寒い季節がやってきました。季節の変わり目には体調を崩される方が多いように思います。私たちの身体は冷えによって体温が下がると免疫力も落ちてしまいます。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、体を温めることが大切です。

きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させてしまうので注意が必要です。内からの冷えを防ぐには体を温めるものを食べることが効果的です。食べ物には、体を温めるものと、反対に体を冷やしてしまうものがあります。体を温める食べ物には、ねぎ、にんにくの他に、しょうが、ごぼうに代表される根菜類などがあり、これからの季節にお勧めの食べ物と言えます。体を冷やしてしまう食べ物には、レタス、キャベツといった葉もの野菜や、コーヒ―、スナック菓子、チョコレートなどがあり、これらの食べ物は控え目にすることがお勧めです。

体を温めるときは、温める部位にも注目してみましょう。お腹は体の中心にあり、多くの臓器や血液が集まります。また、お腹には免疫に重要な役割を果たす腸もあり、お腹を温めることで免疫力を高めることができます。次に首、手首、足首は大きな血管が通っています。皮膚が薄く、外気の影響を受けやすく、体の冷えに繋がりがやしいと言われています。これらを温めることで、冷えを防ぎ、効率良く全身の血液を温めることができます。

外からの冷えを防ぐには暖かい服装をすることが効果的です。大きな血管が通っている下半身は、保温性の高いゆつたりとした服装にするのがお勧めです。

これからの季節、冷えが気になる方は是非、キタバ薬局の管理栄養士、薬剤師までご相談ください。キタバ薬局くみの木店

薬剤師 廣谷遼



温性の高いゆつたりとした服装にするのがお勧めです。

これからの季節、冷えが気になる方は是非、キタバ薬局の管理栄養士、薬剤師までご相談ください。キタバ薬局くみの木店

薬剤師 廣谷遼