

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 11 月 9 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	冷え性相談会
開催日	2022 年 11 月 9 日
	<p>1、目的: 冷え性対策についての情報提供</p> <p>2、内容: 冷え性対策のための食事とストレッチ中心に資料を用いて情報提供</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 11月9日に冷え性相談会を実施しました。 お配りしたリーフレットには、冷え性対策として体を温める栄養素、簡単なストレッチについての紹介が記載されています。 体が冷える原因として①服装、②空調、③栄養バランス、④ホルモンの4つが挙げられます。個人差はありますが、このような原因から女性は半数から7割と男性より悩んでいる方が多いとされています。体を温める方法として今回、栄養素、ストレッチを紹介しました。 食事について、体を温める栄養素としてはアリンシンやビタミンEがあります。アリンシンを多く含む食材としてはねぎ、にら、にんにくなど。ビタミンEを多く含む食材としてはかぼちゃ、ごま、アーモンドなどがあります。また、たんぱく質は熱エネルギー源として重要で、ビタミンB1にはたんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させる働きがあります。たんぱく質は乳製品、大豆製品に多く含まれ、ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類に多く含まれています。 ストレッチについて、ふくらはぎ、寝たまま行える足の指、手のひらのストレッチの3つを紹介しました。 患者様からは手先がしもやけになっているから手のひらのストレッチをやってみますの声が聞かれたり、栄養素の紹介に関しても関心を抱かれた女性の方が多い傾向にありました。</p> <p>5、参加者人数: 20名</p>

活動写真

『冷え性』に関する無料相談会

日時: 11/9 (水) 9:00~17:00

冬の冷え対策は万全ですか?
冷えはちょっとした不調と思われがちですが、
実は『万病のもと』言われています。
冷え性に悩まないからだを目指しましょう!

皆さんのお悩みに、当薬局の
スタッフが対応いたします!

無料ですのでお気軽にご相談ください!
上記以外の日でも、相談は随時受け付けています!

ハーブランド薬局本店 TEL: 04-7163-2532

体をあなたのために冷え対策!

私たちの体は寒さに負けないからだをつくることができます。
その方法は、食事とストレッチです。
寒さに負けないからだをつくり、冷え性に悩まないからだを目指しましょう!

冷え性とは?
冷え性とは手足に行く細い血管の血行が悪くなり、手足や体の表面の温度が下がることで体特に手足など体の先端が冷たく感じることをいいます。
個人差はありますが、女性は半数から7割、男性は約1割の方が冷え性に悩んでいるそうです。
なぜ女性が多いかというと、女性は男性に比べて①熱を作り出す能力が少なく②皮膚の表面温度が低い③動脈や低血圧の人が多いなどが原因だと書かれています。

体が冷える原因は?
★原因としては①服装②空調③栄養バランス④ホルモンの4つが挙げられます。

①服装
パンスやレギンスなど体にくっつき体を強く締め付ける肌着や靴などを着用し続けると体が圧迫され、血流の流れが悪くなります。
そのため体が冷える原因となります。

③栄養バランス
1回の食事が菓子パンやゼリー飲料、パンのみなど偏った食事では、体に必要なビタミンやミネラルが不足してしまいます。
ビタミンやミネラルはたんぱく質、脂質、炭水化物を熱に変える働きがあるため不足してしまうと体を温める力が減少してしまいます。

②空調
人の体は、自律神経によって一定に保たれています。しかし空調の効かせすぎにより室内外の温度差が激しくなることで自律神経の機能が乱れ、体温調節がうまく出来なくなってしまう。

④ホルモン(女性の方)
女性ホルモンは女性の心と体をコントロールする働き、手足の先に行く血管を広げて血流を良くする働きがあります。そのためストレスや更年期など女性ホルモンが乱れることが多いと、血行が悪くなり、体が冷えやすくなってしまいます。

体を温める栄養素は? ~体を温めるポイント①食事~

- ・アリンシン
血行を促進して体を温める作用や疲労回復や食欲増進などの効果があります!
★多く含む食材: ねぎ、にら、にんにくなど
- ・ビタミンE
血行を促進し、新陳代謝を高める働きがあります。
他にも動脈硬化など生活習慣病を予防する働きもあります!
★多く含む食材: かぼちゃ、ごま、アーモンド(無塩)など

たんぱく質
熱エネルギー源となり、代謝を上げる働きがあります。
②動物性たんぱく質と植物性たんぱく質とをどちらも一緒に食べるとより効果的です。
★多く含む食材: 牛乳、チーズなどの乳製品、納豆、豆腐などの大豆製品

・ビタミンB1
たんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させて体を温める働きがあります。
疲労回復などの働きもあります。
★多く含む食材: 豚肉、レバー、豆類など