

# インフルエンザ・風邪には予防が一番！

●**感染予防のポイント**は「正しい手洗い」  
 病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し、発症するといわれています。風邪・インフルエンザを予防するためにも、特にトイレ後・食事の前・外出後は、必ず手を洗いましょう。近くに水道・せっけんがないときは、アルコール消毒剤がおススメです。アルコール消毒剤には手を洗うのと同じくらいの効果があるので、携帯用をポーチに入れておくと、外出先でも安心です。

●**風邪・インフルエンザ予防の新常識**  
 ①「こまめに水分補給をする！」  
 のどや鼻の粘膜にある「線毛（繊毛）」には、ウイルス・菌を体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると線毛（繊毛）の乾燥を招き、線毛運動が鈍くなってしまいます。こまめな水分補給を心がけてウイルスの侵入を防ぎましょう。インフルエンザウイルスが、のどや鼻の



人の多いところでは感染の危険性も高くなります。「インフルエンザ」を含む「かぜ症候群」は日常の健康管理である程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。しっかりと予防・対策をして感染を防ぎましょう。

粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、最速で20分といわれています。そのため、20分おきに水分補給をすることにより、感染部分についているウイルスを洗い流してしまおうという事です。ウイルスは消化器管内に入るので、感染・増殖することはありません。

②**ビタミンDパワーで免疫力をアップ！**  
 ビタミンDは体内の免疫バランスを良く保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなることで、今、世界的に注目されています。

適度な日光浴／日光を浴びると体内でビタミンDがつくれます。紫外線が気になる方は、手の平だけでもよいので、適度に日光を浴びましょう。冬場は1日に計60分、春夏秋は、計5〜10分が目安です。

**食事やサプリメント／ビタミンDは、イワシ・鮭・サンマ・サバ・きのこ類や卵に多く含まれています。熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まる**



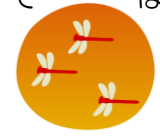
●**風邪をひいてしまった時の対処法**  
 ①「こまかく十分な睡眠をとる！」  
 睡眠はウイルスと闘うために必要な体内の免疫力を高めてくれます。睡眠時間は8時間以上を目安に早めに布団に入ります。

②**寝室の室温や湿度も重要！**  
 インフルエンザウイルスは、喉の粘膜から体に入り増殖します。喉の粘膜は湿っていると抵抗力が十分発揮されますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます。インフルエンザの予防には、気温が下がって乾燥する秋・冬でも、1日の1/3を過ごす寝室の室温を15〜20度、湿度は50〜60%を保って喉の粘膜を保護しましょう。

③**口腔ケアで感染対策！**  
 歯磨きやマウスウォッシュなどで口の中の雑菌を除去すると、風邪ウイルスやインフルエンザウイルスの増殖を防ぐことができるといわれています。



**頑張っているあなたへ**  
**小さなメッセージ**  
 「正々堂々」...できてる？  
 コロナ禍で部活動の大会中止や例年の行事ができない学校が続出している。そんな中、私は母校で行われた体育祭で、思いもよらない場面と遭遇した。  
 高校の体育祭は九月中旬だった。次々とプログラムが進み、最後は三年生によるリレーだ。レースも終盤、いよいよアンカーにバトンが渡った直後、一位を走っていた3組走者がバトンを落としてしまった。その間に僅差だった2組が追い抜いてトップに躍り出た。普通なら、2組のアンカーはそのまま突っ走ってゴールを目指せば余裕で優勝できたはず。ところが彼の行動は違っていた。彼は追い抜いたものの10メートルほど先で歩幅をゆるめ3組のアンカーがバトンを拾い上げるのを待った。応援席からは「走れー！」と悲鳴にも近い声援が上がっているのに彼は走らなかつた。他のクラスがどどんと追い上げてくるのに彼は走らなかつた。あの瞬間、彼は何を考え、何を感じていたのだろうか？  
 結局、全選手混戦となりダンゴ状態でのゴールとなった。だれが一位だったのか分からないが、ゴール付近ではいくつかのチームが胸を上げていた。私にはまぶしい光景だった。フェアプレイって素晴らしいね！



## 今月の頭の準備体操

●さあ今月の頭の準備体操です。  
 今回もちょっと意地悪かな〜

- ①花子さんは毎日毎日ピアノの練習をしました。なのにどれだけ練習しても全くうまくありません。なぜでしょう？
- ②みかん9個を10人で等しく分けるにはどうしたら良いでしょう？
- ③1m四方の柵の中に草が生えています。その草を全部食べるのに牛1頭につき30分かかります。では、20頭を一度に入れると何分で食べきるでしょう？
- ④薔薇、百合、菊のうち、花にトゲがあるのはどれでしょう？



答えはこのページ右下

**一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門**  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
**近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328**

**漢方百草園薬局**

## 読めば トクする 裏ワザ大百科 「エコバッグのお手入れ方法」

レジ袋が有料化となり、エコバッグを持ち歩く人が増えました。スーパーで買った精肉のパックから汁が漏れてエコバッグについたままになっていたり、土のついた野菜を買って土がエコバッグについたまま使い続けていませんか？  
 そこで今回は、エコバッグのお手入れ方法をご紹介します。まず、汁が出そうなものや土がついている野菜などは、スーパーに設置してある薄手のポリ袋に入れてからエコバッグに入れるようにします。これをやるだけでも随分とエコバッグの汚れを防ぐことができます。その上で、ポリエステル素材のエコバッグを一度使ったら内側も外側もキッチン用のアルコールスプレーをかけてティッシュで拭き取ったり、除菌ウェットティッシュで拭くようにしましょう。また、布製のエコバッグの場合は、できれば使ったら洗濯しましょう。頻繁に買物に行く方は複数枚持っておくと便利です。  
 エコバッグの素材によってもメンテナンス方法はさまざまですが、食品を入れることも多いエコバッグなので、できる限り衛生的に保つようにしたいですね。



今月の花：ガーベラの花言葉：全体「希望」「前進」、黄は「究極美」「究極愛」、ピンクは「感謝」「崇高美」、赤は「神秘」「燃える神秘の愛」、オレンジは「神秘」「冒険心」



- 【頭の準備体操の答え】
- ①ドとだけ練習した どれだけ練習→ドだけ練習
  - ②ジュースにする ミキサーにかけてジュースにする
  - ③身動きが取れない 1m四方に20頭も入れると、身動きが取れなくなり食べることが出来ない
  - ④どれでもない トゲは茎にある、花にはない

## 糸内豆と長芋のふわり焼き

材料  
山芋 約15cm  
たまご 1個  
糸内豆 1パック  
キャベツ 1~2枚  
小麦粉 大さじ1  
白だし 大さじ1  
かつお節 お好み

糸内豆  
大豆キナーゼ  
糸内豆ムチン  
食物繊維、レシチン  
ビタミンB群、E

長芋  
亜鉛、カリウム、  
鉄、ビタミンB群、  
ビタミンC、  
食物繊維



### 作り方

1. キャベツを千切りにする。糸内豆は付属のタレを入れ混ぜる。
2. ボウルに長芋をすり入れ、卵、小麦粉と一緒に混ぜ合わせる。
3. 2の中に白だしを加える。キャベツと糸内豆も加え、よく混ぜる。
4. フライパンにゴマ油を熱し、3を流し入れ、かき混ぜながら火を通す。
5. かつお節をかけたらできあがり!



## 知ったかぶり健康情報「七味唐辛子は食べる漢方薬！調味料の効果」

うどんや蕎麦にひとふり、みそ汁にひとふり、牛丼にひとふり…。食卓にさりげなく登場する「七味唐辛子」は、ぴりっとするアクセントを与え、食欲を増す香りが広がります。七味唐辛子に使われている代表的な食材にはどんな効果があるのでしょうか？



### 食べる漢方薬、七味唐辛子の歴史

七味唐辛子は江戸時代に“からしや徳右衛門さん”が病気を治す薬（当時は漢方薬）を食事に取り入れることはできないかと考えたのがはじまりです。昔は、材料を個々に置いておき、お客さんのリクエストに応じて調合しながら、材料ひとつひとつを説明してくれるサービス特典付きで、自分だけのオリジナル七味唐辛子が出来上がるスタイルになっていました。

江戸の薬研堀で生まれた七味唐辛子は関西にも広がり、関東では蕎麦に、関西ではうどんに合うように異なる調合で流行しました。蕎麦はうどんに比べつゆが濃い味なので、関東の七味唐辛子はより辛く、関西は辛味とともに香りも楽しんでいただようです。



### 七味唐辛子の効能

（唐辛子）辛味成分カプサイシンが胃液の分泌を促し、消化吸収を助け、食欲増進効果があります。また、血行促進作用もあるので、体を温め、肥満防止効果も期待できます。



（芥子）鉄が多く含まれており、貧血予防に役立ちます。カルシウムも豊富なので、骨粗鬆症予防にも有効です。

（麻の実）たんぱく質、亜鉛が多く、食欲増進、成長障害や皮膚炎予防が期待できます。

（海苔、青海苔）EPA を含むため、血流促進作用が

あります。

（陳皮）みかんの皮を乾燥させたもので、中国の香辛料のひとつ。みかんの皮には、毛細血管を強くするビタミンPが多く含まれています。動脈硬化予防にはうってつけです。

（シソ）臭覚を刺激して、食欲増進、利尿作用、アレルギー抑制、胃腸の調子を整える働きがあります。

（生姜）内臓の働きを活発にして、発汗作用を高め、体脂肪を燃焼させる働きや体を温めて、血行を良くし、冷え性改善にも役立ちます。

（胡麻）抗酸化成分セサミンやセサミノール、酸化を抑制し、老化を防ぐビタミンEが含まれている他、滋養強壮、解毒、便秘、炎症などに効果があると言われています。

（山椒）健胃、整腸、解毒、利尿、消炎効果が期待できます。辛味成分サンショールは、胃腸を刺激し、機能を亢進させる働きがあります。

七味唐辛子は、ひとつひとつの食材のもつ効果が複数組み合わせられて、食欲を増す香りとともに病気を予防してくれる魔法のような調味料です。美味しいし、体にも良い！ときたら使わない手はないですね。いろいろな料理に振りかけて、新たな味との出会いを楽しんでみてください。



## 雑学の小部屋

### 使い方を再確認したい日本語②

【汚名挽回】よく見てみると「汚名」を「挽回（取り返す）」となっており、意味が通りません。正しくは「汚名返上」もしくは「名誉挽回」となります。

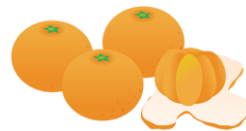
【生き様】感銘を受けた人の生き方を称えるときなどに使いがちですが、本来の意味には「ぶざまな（自分の）生き方」というニュアンスが含まれています。

【枯れ木も山のにぎわい】人が集まると賑やかでいろいろな表現で使いがちですが、本来の意味は「つまらない人でも、いないよりはまし」という身も蓋もないものです。「枯れ木も山のにぎわい」なので、ぜひお越しください。なんて招待状を送ったら失礼極まりありません。

【馬子にも衣装】語感から「孫（小さい子、可愛い子）は何を着てもかわいい・似合う」といった意味で用いられてしまいがちですが、「身なりが良ければ誰でも立派に見える」というのが正しい意味合いです。褒めるときは注意を。

## 旬の食材と栄養成分「温州みかん」

一般的にみかんというと「温州みかん」のことをさします。日本で偶然実生したのですが、中国のみかんの産地である温州が名前の由来です。旬は、10月～1月頃です。



栄養成分は、ビタミンCが豊富です。みかんの袋には食物繊維のペクチンが、白いすじにはビタミンB・C・フラボノイドが含まれています。みかんの黄色の色素はクリプトキサンチンです。酸味はクエン酸です。カロテン、カリウムも含まれています。

ビタミンCは、かぜの予防や美肌作りに働きます。クリプトキサンチンは、強い抗酸化作用があり、ガンを予防し老化による視力低下を予防します。ペクチンは、便秘を改善し、コレステロールや糖分の吸収を抑制してくれます。クエン酸は、疲労回復に有効です。フラボノイドは、毛細血管を強化して、高血圧や脳出血を防止します。

## 実践 健康のミニ情報

今年のサンマの不漁は残念ですが、秋においしくなるのはサンマだけではありません。同じ青魚のサバも、脂がのって美味しくなります。こうした青魚は血液をサラサラにするといわれるEPAや、血流を良くして脳を活性化させる効果が期待できるDHAが豊富。

### 「青魚を食べて体の中から潤いを」

- 疲れや口内炎などに効果のあるビタミンB群も含まれます。空気が乾燥
- するこれからのシーズンは、血流が
- 悪くなりがち。青魚をたっぷり食べて、体の中から潤いましょう。

