

# 健康情報発信誌 ひむかの風

- ① 体を温め免疫力アップ！（運動編）
- ② 秋冬の薬膳・レシピ
- ③ 健康川柳大賞結果発表
- ④ 綾マラソン参加報告  
薬局紹介～ひむか薬局えびの店



## 体を温め免疫力アップ！ ー運動編ー

### 基礎代謝アップで体温上昇！！

体温が1℃上昇すると基礎代謝量が12%程度アップすると言われています。これは逆を言えば基礎代謝量を増やせば体温上昇に繋がるということです。実際に基礎代謝に占める骨格筋の割合は2割程度ですが、体温を維持するための熱産生は6割が骨格筋が行われており、筋肉量アップの効果がわかると思います。

「骨格筋を鍛え体温上昇！」

### 無酸素運動で筋肉量アップ！！

運動には有酸素運動と無酸素運動があります。無酸素運動は運動の間酸素を消費せず、筋肉内の主にグリコーゲンをエネルギーとして使って行われます。骨格筋を増やすためにはこの無酸素運動が適しています。

無酸素運動の代表として、短距離走や筋トレがあります。

「筋トレで骨格筋アップ！」

### 足は第二の心臓！！

実は骨格筋の7割が下半身に集中しています。そこで下半身

を鍛えることにより、筋肉がポンプとして働き血液の循環が良くなり、体温上昇の効果が出やすくなります。

### 有酸素運動で血流改善！！

よく耳にする有酸素運動ですが、開始20分程度は血中の脂肪を、20分以降は体脂肪を燃焼させエネルギーに変えます。また、有酸素運動を行うことで毛細血管の量が増えるので、血流が改善し手足などの末端まで血液が滞りなく流れるようになります。

「脂肪消費+毛細血管発達=血流改善！」

### 万歩計を持って出かけよう！！

有酸素運動を行う時間がないという方もいると思います。続けて行う運動より効果は落ちますが分割して運動を行っても構いません。目安として1日7千歩～1万歩歩くようにしましょう。買い物に出かけた時、少し遠めの駐車場に車を停めたり、エスカレーターを使わず階段を利用するなど意外に工夫する点があります。運動する時間がなくて困っている方は薬局スタッフにご相談ください！

### 簡単！椅子スクワット

- ① 椅子に腰掛け、股関節を折るような気持ちで体を前に倒し、お尻を浮かせます。
  - ② 体を前に倒しながら、頭のてっぺんを斜め上方に引き上げるつもりで立ち上がります。
  - ③ ゆっくりと体を起こしていき、まっすぐに立ちます。
- ※ 途中、足の裏全体が床にいたままの状態を保ってください。



### 筋トレの後には

#### 太もも前面のストレッチ

片方の手を壁につけて、反対側の足をお尻の方に曲げ、足の甲を手で持つ。この状態を10秒キープ。

#### 太もも後方のストレッチ

- ① み台や低めのイスなどに片足のかかとを乗せ、つま先は天井に向けひざを伸ばす。
  - ② 背中を平にしたままゆっくり体を前にと倒す
- ※ 足の裏全体が床にいたままの状態を保ってください。



### 簡単！椅子カーフレイズ

- 椅子に座り、両足を揃えます。
- ① ゆっくりとかかとを上げていく。最大限に上げたところで、2～3秒間静止する。
  - ② ゆっくりと元に戻す。



### 筋トレの後には

#### ふくらはぎのストレッチ

手を腰に添え、右脚を大きく後にひいて立ちます。（右脚の膝は伸ばし、カトはしっかり床につけます。）息を吸いながら右脚カトを上げ、吐きながらカトを床にしっかり押しつけます。（この時、つま先は正面を向けます。）



# 秋冬の薬膳

秋は乾燥しやすい季節で「五行」の「肺」に属します。

「肺」は中医学ではきれいな空気を吸い、汚れた空気を吐き全身の気・血・水を調節する代謝作用を持つと考えられています。秋は肺が敏感になる季節です。乾いた空気が「肺」、つまり呼吸器系に直接入ってきます。このため、口やのど、鼻が乾き、咳が出やすくなります。

「肺」は潤いを好む臓器で、酸素だけでなく、気・血・水を全身に巡らせます。この季節は「肺」を潤す作用のある食物や気の流れを良くする食物を摂りましょう。また、夏の疲れを癒し冬の寒さに備えるために、木の実や根菜類を食べ、滋養を蓄えることも大事です。

## おすすめ食材

### 肺を潤す

ユリ根、銀杏、牛乳、豆腐、ごぼう、レンコン

### 滋養を蓄える

梨、栗、銀杏、イモ類、豆類、キノコ類

### 気を補う

牛肉、鶏肉、エビ、うなぎ、山芋、くるみ

(ひむか薬局神宮店 難波江)



中医学では「気」「血」「水」が体を維持するための大切な要素と考えています。

「気」は目に見えない生命の基本エネルギー、体全体を動かすおもとの力です。

「血」は体全体に酸素、栄養、ホルモンなどを運ぶ働きをするもの。現代医学でいう血液よりももっと広い意味合いを持っています。

「水」は体中の細胞や組織を冷やし潤いを与える水分の総称です。

## 秋冬の薬膳レシピ

### ふわふわ山芋ステーキ

☆材料（4人分）

長芋・・・300g      卵・・・2個  
サラダ油・・・大さじ1      鰹節・・・1袋

☆作り方

1. 長芋は皮をむいてすりおろす。
2. 卵を溶き①と混ぜる。
3. 油を引いたフライパンか鉄板でじっくり弱火で両面を焼く。
4. 鰹節をトッピングし、好みで麺つゆ、ポン酢、お好みソースなどをかける。

### 牛肉とエリンギの山椒煮

☆材料（4人分）

牛もも肉（薄切り）・・・200g  
エリンギ・・・250g      ニンニク・・・1かけ  
薄切り

① 醤油・・・大さじ1      こしょう・・・少々

② 鶏がらスープ・・・1/2カップ  
酒・・・大さじ2      醤油・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1  
実山椒の佃煮・・・大さじ2

☆作り方

1. 牛肉は5cm幅に切り、①で下味をつける。
2. エリンギは食べやすく手で裂く。
3. 油でエリンギを炒めて、牛肉、ニンニクを続けて炒める。
4. ②を加え煮立ったら中火にして、汁けがなくなるまで煮る。

### Medicinal Cooking



### リンゴとセロリのサラダ

☆材料（4人分）

リンゴ・・・1/2個  
（3ミリ厚のちょう切り）  
セロリ・・・1本  
（3ミリ厚の斜め切り）  
鶏ささみ・・・3本  
レモン汁・・・大さじ1  
くるみ・・・大さじ1~2  
酒・・・カップ1/4  
マヨネーズ・・・大さじ1

☆作り方

1. 鶏ささみは酒と塩少々を加えひたひた迄水を注ぎ蓋をして蒸し煮にする。
2. 火が通ったら冷ましておく。
3. リンゴを3ミリに切りボールに入れレモン汁をかける。
4. セロリを3ミリ幅に切り①に加える。
5. くるみを加えマヨネーズで和える。



# 第一回 ひむか健康川柳大賞発表

テーマ：ダイエット

この度、ダイエットをテーマにした「ひむか健康川柳大賞」を募集し、数多くの作品が寄せられました。入賞作品は下記のとおりです。たくさんのご応募ありがとうございました。



大賞

**カロリーに 支配されてる 我人生** 【やけぶとり・豊中市・69歳】

病気のためにせよ、美容のためにせよ全てカロリー制御が必要とは・・・

**5キロやせ 7キロ太る 5ヶ月後** 【ハルユナママ・宮崎市・28歳】

頑張っやせた自分へのご褒美に食べまくり、リバウンドでむしろ太ってしまった主人の事です。(トホホ…)

優秀賞

**妻になり 母になれば 豚になる** 【つぐまる・宮崎市・30歳】

旦那と出会って徐々に太り、いつしか「ブーちゃん」と呼ばれるように。絶対に見返します！！

**間違えて 乳呑み児吸いつく 妻の腹** 【ほんけん・高鍋町・35歳】

実話です。大爆笑してしまいました。

編集長賞

**みのりてわ のぼりさかこえ ダイエット**

【サワヤカさん・宮崎市・75歳】

のぼり坂を越えると同様、きつい時もあつたけどダイエットに成功して、実りの秋が来たようにうれしい気持ち。

**体重計 罪もないのに ちよと蹴られ** 【益ちゃん・宮崎市・62歳】

体重計には何の罪もありません。正直に計っているだけです。

**何が効く 財布が先に ダイエット** 【マロちゃん・宮崎市・56歳】

ダイレクトメール・広告・CMなど毎日目にするのでつい買ってしまう人も多いのでは！！

**佳作 低カロリー いっぱい食べて 高カロリー** 【マーリン・宮崎市・37歳】

低カロリーのものをたくさん食べたら結局高カロリーになり、一向にやせない。

**今年こそ 今年こそはで もう五十** 【シヨウチャン・豊中市・??歳】

**まんじゅうを 半分切って 大を取る** 【トミー・高鍋町・68歳】

ひむかメディカルのスタッフからも多くの応募がありました！その中から2作品をご紹介します♪

スタッフ  
部門賞

**やせる本 買って安心 何もせず** 【ユチヨン・おすず調剤薬局・36歳】

ダイエット特集の本があると、つい手に取ってしまいます。そして部屋のどこかへ旅に出ます。

**サプリより 運動より効く 恋心** 【プッチンプリン・ひむか調剤薬局県病院前千草店・27歳】

サプリや運動では減らない体重が恋をすると自然と減っていくのは、恋のパワーのおかげ？



# 綾・照葉樹林マラソン出場!!

青い空に白い雲、緑の山々に囲まれてのゆったりジョギング・・・、そんなふうを考えて参加した綾マラソンでしたが、こんなにしんどいとは!

10月21日の日曜日は、自分にとって今年1番の「痛い思い出(汗)」の日になりました。

マラソン(10km)の参加が決まって、ここ数年の運動不足にはちょっと自信があった自分は、二ヶ月前からちょこちょこ走り始めて、多少の準備はしてきたつもりでした。ですがいざ走り始めると、本当に「つもり」だったことを思い知らされました。膝は痛い息は上がるわでバテバテの自分とは対比的に、周りの方々の元気なこと! 老いも若きも男性も女性も、皆さん颯爽と走られている中、時々自分と同じような人もいたりして(笑・・・)。

走っている間はもう必死で足を動かさずばかりで、世界遺産に登録されたばかりの雄大な自然など楽しむこともなく(そもそも見えるコースだったのかしら?) なんとかゴールした時には、もう息も絶え絶えの有様でした。

でも、やっぱり完走した後のあの清々しい爽快感は、走った人にしか分からない!! 来年も参加してるかな? と、筋肉痛の取れた今はそう思います。

それにしても、今回の参加者数は7000名を超えたそうです。ランニングブームって凄いですね^\_^

最後になりましたが、スムーズで尚且つ安全な大会運営に尽力されていた大会スタッフの皆さんと、暑い中大きな声で声援を送って下さったたくさんの綾町の方々に、心からお礼を申し上げます。

さて、どうですか? 来年は皆さんも一緒に走ってみませんか?

(ひまわり薬局小林店 環境委員会 高野)



参加職員14名 全員完走しました!

## 薬局紹介 17



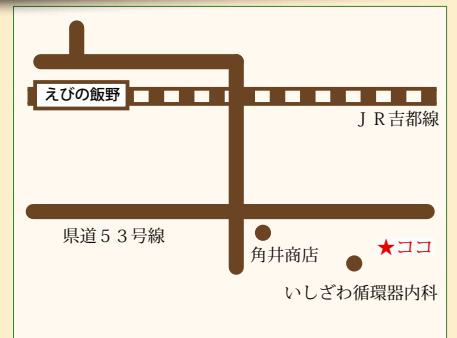
えびの店は、薬局として、また地域のコミュニティ広場として幅広い層の方々にご利用頂いています。

ゆっくりと時間を過ごして頂く為に内装も全体に暖かみのある木を使用しています。コーヒーやお茶のサービスもご用意しておりますので患者さんだけでなく、ホッとため息をつきたい時には、いつでも誰でも気軽にお越し下さい。

(ひむか薬局えびの店 植木)

ひむか薬局えびの店  
宮崎県えびの市大字原田字観音原 2143-3  
電話 0984-33-1704  
FAX 0984-33-1705

## ひむか薬局えびの店



## 編集後記

新企画「ひむか健康川柳」、皆様声を出して笑っていただけましたか? あったまりましたか? 255作品もお寄せいただき、私たちも大いに楽しませていただきました。ありがとうございました。

ひむかの風編集委員長 田河



株式会社ひむかメディカル  
URL <http://www.himuka-medical.com/>  
編集・発行 ひむかの風編集委員会