

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき

2020年
3月

ケイアイ薬品健康相談所のいそぎかおりです。

2月は新型コロナウイルスの話題が持ちきりでしたね。未知のウイルスということ、目に見えないということ、中国に次いで感染が多いのが日本というの、ほんとうにどうなっていくのか…と怖くなりますね。

そして、終息しても「**人類はウイルス（菌）との戦い**」と言われているので、また、新しい色々な感染症が今後も出てくると思います。

感染症から自分のカラダを守るのは自分の免疫力です。どんなウイルスや菌が入り込んでもやっつけられるように「**常に体調を整えておくこと**」が一番大切です☆

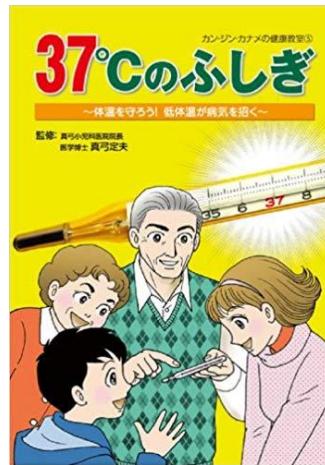
食事（栄養）、睡眠、腸内環境、低体温、ストレス、などが「**免疫力のキーワード**」です。

ちなみに皆さん、「お風呂に浸かっていますか？」「お風呂上がり冷たいアイスを食べていませんか？」「毎朝、冷たいヨーグルトを食べていませんか？」どれも免疫をめちゃくちゃ落としていますよー(^^)；

皆さん、今月もがんばっていきましょう(^^)/

この本を読みました

あなたの体温は 何℃ですか？



今、小さいお子さまから高齢の方まで多くの方が低体温（冷え）だと言われ問題になっています。

低体温や冷えの自覚があっても「小さい頃からの体質やから…」とあまり気にされない方もおられます。

しかし、この低体温が様々な病気の元となっているとしたら??

この「37°Cのふしぎ」は、小3の仁くんとお母さんとおばあちゃんの3人が「ふしぎ医院の官兵衛先生」に低体温とお熱のことを教えてもらうという漫画です。

人間の体温は**37°C前後**です。

人間の体温は37°C前後が「細胞の新陳代謝が一番活発で、免疫力も高く、活動的で健康な状態を保つことができる最適な体温」です。

この漫画を読むと、どんな生活が低体温を作るか、低体温がどんなに健康を害しているかがよく分かりますよ。

低体温は治しておかなければいけない症状です。

興味のある方は貸し出しますので、お声かけくださいね。もちろん、低体温（冷え）のご相談も承っています (*'▽')

薬屋おすすめ商品

私が使ってみて本当に良かった商品をご紹介します



ルイボスティー

美味しい



我が家のお茶は、カキ肉エキスでお馴染みの日本クリニックの「オーガニックルイボスティー」です。少し高いので何度か違うお茶にしてみたのですが、家族から「なんで変えたん??？」とブーイングが出るので、**10年以上飲み続けて**います。

ルイボスティーは、ワインのような美しい濃い赤色のお茶で、味にクセがないので飲みやすく、**ノンカフェイン**なので寝る前や赤ちゃんでも飲んでもらえます。ママはぐ会の時に出すお茶はいつもルイボスティーなんですよ ♡ もちろん、有機栽培です。

ルイボスティーは、活性酸素を取り除く作用、血圧降下作用、血流改善作用、整腸作用、便秘改善、利尿作用（むくみ）、アレルギー症状を発生させるヒスタミンを減らしてアトピーなどのかゆみを抑える作用などの素晴らしい効能効果があります。



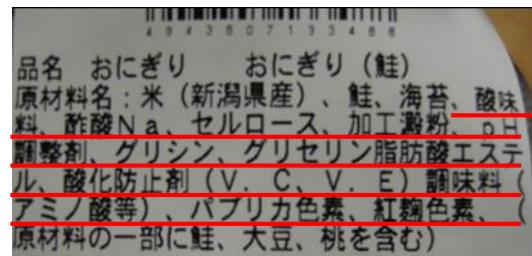
誰でも飲める
オーガニック
ルイボスティー

30包 2,200円＋税

サンプルあります

かおりさんの食育道

市販のおにぎりには添加物がいっぱい



本来、鮭おにぎりを作る材料は「ご飯、鮭、塩、海苔」。しかし、上の写真は市販の「鮭おにぎり」の原材料名ですが、赤線のところを見てください。

食品ではないものが何やらたくさん入っています…ね？

例えば、酸化防腐剤、Ph調整剤、酸味料、酢酸Naなどは腐らないため、アミノ酸やグリセリン脂肪酸エステルなどはお米をリヤリヤで美味しくするために入れられています。

各メーカーにより添加物の多い・少ないはありますが、たいていの市販のおにぎりにはたくさんの添加物が使われています。使われていないのは西武のパントリーさんくらいです。

手軽に買って、腐る心配がなく、すぐに食べられますがこれと、添加物の多いカップ麺やインスタント味噌汁と一緒に食べていたらお腹は満足しますが、身体は栄養不足と余計な化学薬品が入ってきてしまったものじゃないんです ♡

食事は生命維持に必要な栄養を摂取するためにするので本末転倒ですよ！おにぎりは家で握れば安心です ♡

♡ お味噌づくり教室が終わりました♡

米麴と塩とふげんを混ぜ混ぜ



2月5日（水）にこの冬2回目の大高酵素味噌づくり教室を開催しました。

普通のお味噌は「大豆、米麴、塩」で作りますが、この酵素味噌は、それプラス「大高酵素の酵素飲料」を使っているところが特徴です。

大高酵素の酵素味噌は、ほんとうに甘くて美味しく「一度食べたら他のお味噌は食べられない」と口を揃えて言ってくれるくらい評判の美味しさなんです。なんなら、「世界一美味しい」と言い切れるほどです(#^.^#)

味噌作りに「完全自然発酵の大高酵素の酵素飲料」を使うことで発酵が助けられるので、約4か月（通常は1年）で熟成します。また、塩分濃度も通常15%ですが、酵素味噌は酵素飲料を入れているので8%と減塩ですよ。

・・・次の開催（随時募集）

今年の秋になります。参加ご希望の方は、予めご連絡を入れてください。日時決まったらご案内します。

ただし、次回から、

「大高酵素の発酵飲料」をケイアイ薬品各店で愛飲されている方

という参加条件を付けさせていただくことになりました。もし、飲まれていなくてご参加ご希望の場合は、酵素味噌づくりで使う「大高酵素の発酵飲料代」を実費で頂きます。

心も身体も栄養が必要

バランスターWZのすすめ

あなたも健康のために飲んでみませんか？



120錠サイズで換算するとケイアイ薬品各店で月間なんと**83個**も売れている大人気商品です☆

飲まれたことがなく興味のある方に**5日分のサンプルと資料**を差し上げます(^^)言ってね~☆

ケイアイ薬品各店では、漢方や健康食品などをお客さまのお悩みに応じておすすめさせて頂いていますが、その中で一番売れているのが【バランスターWZ】です。また、継続して何年も飲まれているのも【バランスターWZ】が一番多いです。病気や疲れの改善、健康維持に幅広く飲んで頂いていますよ。

ケイアイ薬品健康相談所 大津市中央一丁目5-4（丸屋町商店街）
営業時間：10～18時 水・日・祝お休み ☎077-522-8039



花粉症の漢方



花粉症の方は、病院でアレルギー薬などを飲まれている方も多いと思いますが、漢方はどうでしょうか？

漢方の良いところは、

- ・眠くならない
- ・粘膜が乾燥しない
- ・体質改善も兼ねられる
- ・副作用が少ない
- ・即効性もある

漢方
いいね



>小青龙湯（しょうせいりゅうとう）

鼻水サラサラがガラガラ・くしゃみ・鼻詰まり・体力中程度で冷え体質の人に。

温めて治す漢方なので必ずお湯で溶いて飲んでね！！
あとは、ぜんそくなど咳にも。眠くならない。

頓服として飲む。

>葛根湯加川きゅう辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）

鼻詰まり・頭痛・体力があり、冷え体質の人に。

体が冷えて体内に余分な「水」が鼻にたまり、むくんだものが鼻づまりです。

温めて治す漢方なので必ずお湯で溶いて飲んでね！！
蓄膿症（副鼻腔炎）や慢性鼻炎にも。

頓服として飲む。

>麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）

サラサラ水鼻で、体力なく（虚弱）、冷えが強い方に。体力ある人、冷えがない人、若い人は不向き。

高齢者、病み上がり。体力もなく胃腸も弱い人向き。
温めて治す漢方なので必ずお湯で溶いて飲んでね！！

>衛益顆粒（えいえきかりゅう）

花粉やウイルスからカラダを守るバリア力（衛気）を強めて低下した防衛力を強化。冷、アレルギー体質や虚弱体質の改善、花粉症の季節に体質改善のベース漢方として。

.....

漢方は眠くならないので仕事や学校へ通っている人におすすめですよ☆花粉症（アレルギー体質）の方は、根底に必ず冷えがあるので温める処方が多いです。

効果を高めるにはお湯での服用が鉄則です。けっして冷蔵庫から出したばかりのお水で飲まないでね(^^;)

その方に合った処方があります。
まずは、ご相談くださいね(#^.^#)