

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき

2020年
4月

ケイアイ薬品健康相談所のいそぎかおりです。

3月は新型コロナウイルス流行の終息の目途が付かず、日本だけでなく世界中が大混乱となりました。卒園、卒業、就職、進学、仕事、日常生活への影響なども多々あり、1日も早い終息を願わずにいられません…。

そんな不透明な今ですが、季節はしっかりと春になってきています。春は「三寒四温」という不安定な気候で、自律神経のバランスが崩れやすくなります。さらに年度替わりの春は、新入学、人事異動など…環境の変化によるストレス、神経疲労なども起こしやすい時です。

また、中医学的に言うと春は精神と関わりの深い「肝」の季節なので、他の季節に比べてストレスが溜りやすく、不安を感じたり、イライラしたり、ちょっとの事で腹が立つ、やる気が出ない、落ち込むなど情緒不安定になります。

そんな春を快適に過ごすには「漢方養生」がおすすめ。「春は調子悪いわー」という方はいつでもご相談ください。

新型コロナウイルスを吹っ飛ばすほどの元気を出して、皆さま、今月も頑張っていきましょう(^^)/~~~

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

だし&栄養スープ



昨年末に衝撃的な出会いをした「だし&栄養スープ」を心底「素晴らしい」「美味しい」と気に入っています。たくさんの方に使って頂きたいと1月からお店で販売させて頂くようになりました。

「だし&栄養スープ」は、自然な旨味、栄養価の高さ、だし製品に当たり前に使われている「酵母エキス」や「タンパク加水分解物」などが一切使われていない安全性の高さなど、語り出したら止まらないくらい素晴らしい商品です。

溶かすだけで「黄金の一番だし」が作れる上に、調味料としても使える優れものです。家庭のだしを変えるだけで、健康効果と料理の腕がアップします！既に使われている方からも大好評♪

店内で試飲できます。



だし&栄養スープ

500g 3,150円+税

初回、ご購入の方には使うのに便利なケースを1つプレゼント♪

まとめ買い！
3パックご購入で10%OFF

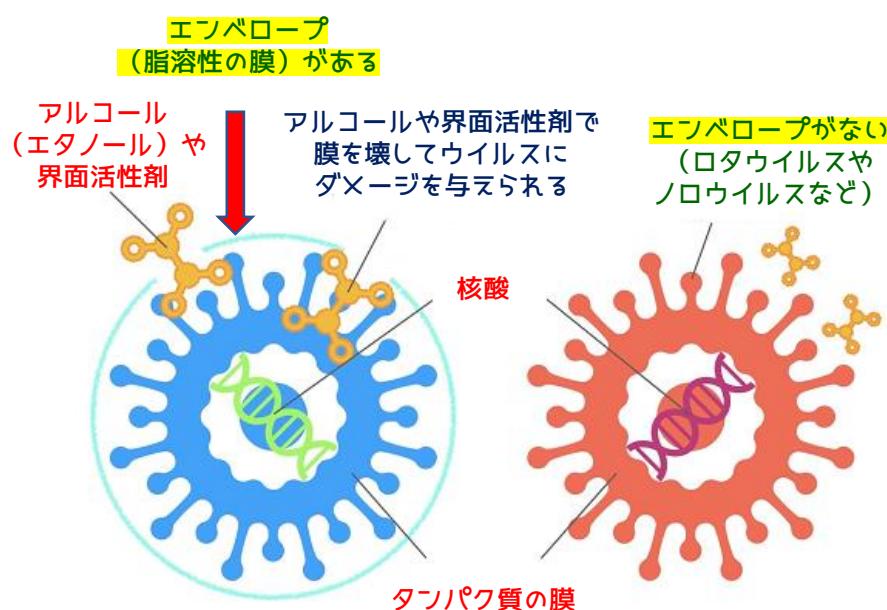
新型コロナにアルコールってなんですか？

新型コロナウイルスは、アルコール（エタノール）や界面活性剤でやっつけられると言られています。

その理由は、ウイルスの種類にあります。ウイルスには膜のある「エンベロープウイルス」と膜のない「ノンエンベロープウイルス」の2つあり、新型コロナウイルスやインフルエンザ・風疹・ヘルペスウイルスなどは膜のある「エンベロープウイルス」になります。

エンベロープウイルスの膜はアルコール（エタノール）や界面活性剤で壊すことができる所以、アルコールでシュッシュしたり、界面活性剤入りの石鹼で手洗うことでも新型コロナウイルスの膜を壊して不活性にすることができます。

逆に膜のないノンエンベロープウイルスは、アルコールや界面活性剤では壊れない効果がありません。



新型コロナウイルスは
こちら

かおりさんの食育道



春（肝）の養生法

旬の食材で健康UP



春の養生法のポイントは、冬の間にためこんだ不要なものを体の外へ排出することです。そのためには菜の花や山菜などの「苦味」のある食材をいただきましょう。

「苦味」のあるものには便通をよくする作用があり、また、山菜は食物繊維が豊富で腸をキレイにしてくれますよ(^^)

同時に春の臓器「肝」の働きを高めることも大切です。旬を迎えるタウリフが豊富な貝類、木の芽、うど、ふき、などの香りが良いもの、菜の花や人参などカロテンが豊富なものの、柑橘類など「酸味」のあるものには、「肝」の働きを助ける作用があります。

春の養生食材

山菜／木の芽／うど／ふき／菜の花／人参／筍／あけぎ／キャベツ／鯛／ハマグリ／苺など

この季節にクオリ酵華で「プチ断食（1食・1日）」もおすすめ(*^*)スッキリしますよ♪

♡ 息子がようやく社会人 ♡

我が家は一人息子がいます。もうすぐ25才の大人です。

共働きだったので、0才から6才まで保育園に6年通い、地元の小学校に6年通い、比叡山中学＆高校に6年通い、鍼灸師になりたいとのことで京都の南丹市にある鍼灸の大学と大学院に6年通い、もうすぐ25才という4月によーやく社会人になりました(^^)/

6年、6年、6年、6年…約24年と思うと長い…。

保育園では優しい先生やお友達に恵まれ、また、同世代の従兄弟姉妹たちとの交流も多く親は働いていたけど、ワイワイと楽しく過ごせていたかな？と思います。

小中高と野球はしていましたが、基本、友達とワイワイと過ごすより一人の方が好き（インドア派）なので、もっと、友達と遊んでくれたらなあ～なんて悩みもありましたが、今思うと無駄な悩みだったとは思います(^^;)

大学と大学院は自分の意志で行ったので、なにも口を出さずとも勉強はしていたようです。大学三回生の時に鍼灸師の資格をとり、付属の大学病院で教授に付いて実際に多くの患者さんを治療していました。

バイトは高校から大学院まで近所の「寿司の長次郎」でお寿司を握っていました。色白で体格がいいのでどちら見ても寿司職人にしか見えず「カイ君、お寿司屋さんに就職しあつたん？ピッタリやね」と時々言われていました♪

そんな風に育ってきて、就職は京都にある学校で鍼灸を教える先生に決まりました！ヤレヤレです(^^)/

ということで我が家子育てがよーやく終りましたが、実際、終わってみるとあつという間でした～(*^__^*)

子育ては「子どもが社会人として一人で生きていけるように生活力を身に付けさせて送り出すこと」ですが、実際にできたかはどうでしょう(^_~)???

まあ、これから先は自力で幸せをつかんでほしいです☆

ストレスで胃腸の調子が悪くなる

開気丸のすすめ



開気丸

120粒
1,900円+税
480粒
5,800円+税



ストレスが掛かると胃痛や下痢が起こる。イヤな事があるとお腹が痛くなる…なんて経験はありませんか？ストレスが起ると脳が大量の血液を消費するので、血液を供給する肝臓がオーバーヒートしてしまい、その影響で胃腸障害を起こしてしまうのです。中医学では「肝の病は脾胃（胃腸）に及ぶ」とあります。肝の疏泄（体内に気血を巡らせる）作用がストレスで乱されると胃腸障害を起こすという意味です。

そんなストレス性の胃腸炎は「普通の胃腸薬」を飲んでも治りません。そんな時には、肝臓のうっ血した気をスムーズに流す作用のある「開気丸」が助けてくれますよ～(*^__^*)

消化剤のすすめ

朝、起きたら胃が重い
食欲がない…。

朝ご飯、
いらなーい
。。



そんな方が増えています…('ω')

朝、起きてた時に「胃が重い」「食欲がない」というのは、前の晩に食べたものが消化しないまま胃に残っている状態なんですね。

原因はいくつかあり、

- ・食事時間が遅い（20時以降）
- ・食事をしてから寝るまでの時間が短い
- ・夜ご飯の後に夜食やおやつを食べてる（食べ過ぎ）

などが考えられます。

時々ならいいのですが、これが日常になると毎日朝ご飯を食べずに一日をスタートさせてしまうことがあります。朝ご飯を食べないと朝からエフジンがからずカラダも脳も上手く動けません。

また、それだけでなく、これらの習慣が夜の睡眠を妨げ「カラダ作りのリズム」を狂わせてしまうので「アトピー」「うつ」「不眠（夜中に起きる）」「疲労（寝ても疲れが取れない）」「精力減退」などにつながってしまいます。

しかし、忙しい現代人は残業や塾などで帰宅時間も遅く、その生活を変えることができません。

そんな方には「漢方の消化剤」がおすすめです！

漢方の消化剤は、肉類など脂っこいものを消化する「山楂子（さんざい）」、パンや麺類など小麦でできたものを消化する「麦芽（ばくが）」、お米を消化する「神麹（しんきく）」が入っています。

少しでも消化を助けてあげることで、朝の目覚めやスッキリ感も違いますし、何より朝にお腹が空いて朝ご飯がしっかりと食べられるようになります。朝からパワーを充電することができます。

あなたや家族の元気のために朝の「胃が重い」「食欲がない」を解決しましょう！

試してみたい方には「漢方の消化剤」をサンプルを差し上げます。（今までご購入のない方）

お気軽にお申し出ください。お子さまもOKです。