

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2023年

丸屋町商店街

「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。



10月も感染症が多かったですね。日赤の小児科で働いている姪っ子が **インフルエンザとマイコプラズマ肺炎** がめっちゃ多いと言っていました。今や **一年中感染症の季節** みたいになってきていますが、寒くなる今からの季節は更に増えると予想されるので、日々の予防を特にしっかりと **感染を防いで** いきましょう。

お出かけには **板藍のど飴** をカバンに入れて、お茶には **板藍茶** を溶かして対策



病気予防 & 改善、食生活を含む生活習慣のご指導や日頃の養生、既往症の再発防止、家族の健康など、なんでもご相談下さいね。 **ガン治療** など強い治療時の身体作り、妊活、**心の悩み** もご相談ください。

大高酵素ジェルクリームがすごい!!



乾燥が気になる季節
これ一本で毎日簡単
おうちエステ

長年、こっそりと販売を続け、密やかにご愛好者さまが増えているのが **大高酵素ジェルクリーム【エンリッチスーパージェル】** です。

私がスキンケアのおすすめが苦手、お勧めができてなかったのですが、使われている方のリピート率が半端なくよく、改めてご案内をさせて頂くことにしました。

コンセプトは **もっちり ぷるぷる**

こだわりの**5つの成分** (大高酵素エキス、シンタックス、プラセンタ、脂溶性ビタミンC、3種のヒアルロン酸)の他、**7種類の和漢生薬**が配合されています。更に嬉しいのは1個で6役の **オールインワン** (化粧水、乳液、クリーム、美容液、パック、化粧下地) なんです。

敏感肌の方にもおすすめで、お顔以外の全身にもお使い頂けます。

只今、約7日分のサンプルプレゼント中です
お気軽にお声かけください



手洗い
うがい
部屋の換気
加湿
板藍茶(飴)
衛益顆粒

感染症の水際対策



そして
感染しても発症しない
身体づくりを

まずは、粘膜バリア(漢方で言う衛気(えき))を強くしてウイルスや菌に入り込まないようにすること。それができたら一番いいですね。そのためには **食生活を含む生活習慣を整える** 必要があります。暴飲暴食をしたり、夜更かしをしたり、ストレスフルな生活をしていると、粘膜バリアが低下して感染症リスクが高まります。 **食生活や生活習慣を見直しも大切ですよ~**

かおりさんの食育道



旬の食べ物(柿)簡単レシピ

10月に大好きな **柿** が始めてから毎日のように食べていますが、そんな柿には **栄養素が凝縮** されています。その中で **ビタミンC** が断トツに多く1個で1日分の必要量に対して **126%** も取れるんです。

(効能効果) 風邪の予防や早期回復、免疫力の向上、老化防止や美肌効果、アンチエイジング、便秘やむくみの解消、整腸作用、血糖値や悪玉コレステロールの低下、二日酔いの防止や疲労回復 **スゴイ!**

【超簡単】健康スイーツ ~柿ようかん~



--- 材料

ひと手間で
更に美味しく

柿(むいたもの) 450g
グラニュー糖 50g

--- 作り方

- (1)カットした柿とグラニュー糖をよく混ぜて30分程置きます。
- (2)浸透圧で水分が出た(1)をミキサーでジュース状にします。
- (3)鍋で中火でかき混ぜながらしっかりと熱を通していきます。
- (4)熱いままパウンドケーキなどの型に入れて粗熱を取ります。
- (5)あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固めます。

コレステロールとは



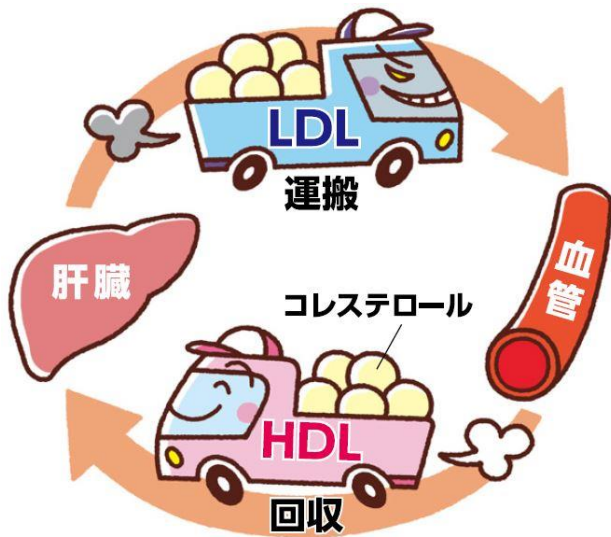
悪玉(LDL)? 善玉(HDL)?

今月は **コレステロール** のお話です。コレステロールって悪いイメージをお持ちの方もおられると思いますが、実は **生命維持に欠かせない大切な物質(脂質)** なんです。

コレステロールは、細胞膜の成分、ステロイドホルモンの原料(副腎質ホルモンや男性ホルモン/女性ホルモンなど)、胆汁酸の原料、いくつかのビタミンDの生成に関わるなど、**人体の重要な働きに**関与しています。

皆さまご存知の通り、コレステロールには **悪玉(LDL)** と **善玉(HDL)** があります。まず、この違いを見ていきましょう。

コレステロールは、血液に乗って全身の細胞に運ばれますが、脂質なので、そのままでは血液に溶け込まず。なので **LDL** や **HDL** という血液に溶け込める乗り物に乗せて運んでいます。



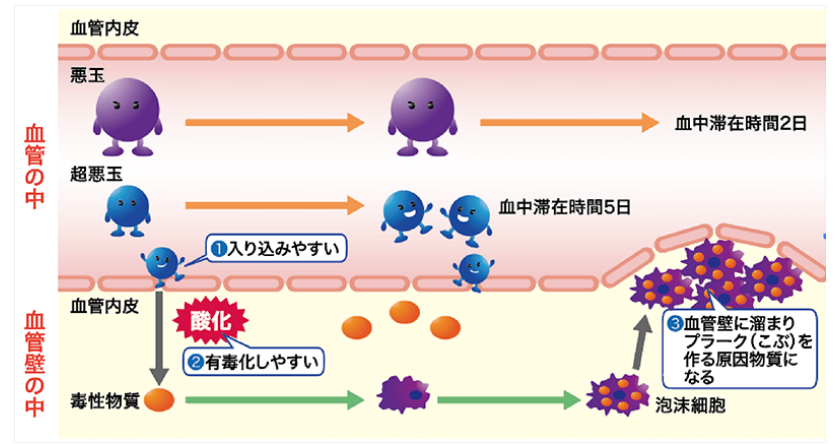
イメージはこんな感じです。本当はもっと様々な働きが関与していますが、ここでは、**LDL** と **HDL** だけのお話をします。

肝臓で **LDL** という乗り物に **コレステロール** を載せて出発した **LDL(悪玉)コレステロール** は、血液に乗って全身の細胞に **コレステロール** を運びます。悪玉と言われているが悪者ではありません。

逆に、**HDL** という乗り物に血管の中で余った **コレステロール** を回収してに積んで肝臓に戻るのが **HDL(善玉)コレステロール** です。

LDL(悪玉) で配る **コレステロール** が多く、**HDL(善玉)** で回収しきれない状態になった時に **動脈硬化** が引き起こされる可能性が高まると言われています。

動脈硬化を引き起こす真犯人は 超悪玉コレステロール



悪玉(LDL)コレステロール が **動脈硬化** を引き起こす原因となる... というお話をしましたが、実は、悪玉(LDL)の中でも、小型化した **超悪玉コレステロール** が **強力に動脈硬化を引き起こす** ということが分かっています。

なぜ、超小型化するのか? は解明されていませんが、中性脂肪や血糖値の高い人、狭心症や心筋梗塞の経験者、HDL(善玉)コレステロールが低い人が **小型化** しやすいと言われています。

要は **食生活を含む生活習慣** が大きく関わり **小型化** しているってことですね。中性脂肪が低ければ **悪玉(LDL)コレステロール** が高くても **動脈硬化は引き起こさない** とも言われています。

お悩み解決(健康相談) ケ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 (18時以降は応相談)

休み:水・日・祝日 ☎ 077-522-8039

店主の磯崎香です。大津市富士見台育ちのA型です。ケアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせて頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、妊活・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話を聞かせてください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽にご相談くださいね☺

いそざき
かおり
54歳



ご相談は、**お電話** か **LINE** などから事前に **ご予約** をお願い致します。お買い物だけの方はご予約は不要ですが、ご来店前にご連絡をいただくとスムーズです。



HP
ホームページ



LINE
友達追加して
メッセージを送ってね