

# サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠  
住所: 守山市 吉身 2-6-23  
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○

厳しい寒さが続いています。体調管理を万全に！

## ダイエット ポテチとコーラの不思議

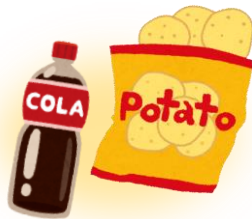
コーラを片手にポテトチップスを食べ始めると、手が止まらなくなってしまう。そんな経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか。これはコーラの甘味とポテチの塩味が、関係しているとされています。

飲食物を甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つに分類したとき、下記に示す「刺激系」と「中和系」の組み合わせは脳が心地よさを感じ「もっと食べたい」と指令を発します。

【刺激系】 塩味・酸味

【中和系】 甘味・苦味・うま味

冒頭で紹介しましたコーラ（甘味/中和系）とポテチ（塩味/刺激系）はまさに食欲増進させてしまう魔の組み合わせなのです。食べ過ぎを防止するには、味の組み合わせにも注意するとよいでしょう。



## 令和6年 春の花粉飛散予測

令和6年春のスギ花粉・ヒノキ花粉の飛散予測が、日本気象協会から発表されました。今年の飛散量は全国的に例年よりも「やや多い」予報となっており、近畿地方でも例年の160%です。花粉の飛散量は前年夏の気象条件に影響します。令和5年夏は花芽の形成に好条件な「高温・多照・少雨」が揃ったことが影響しているのでしょうか。

### 【近畿地方 花粉飛散予測】

・スギ花粉 飛散開始時期：  
2月中旬～下旬（例年並み）

・花粉飛散量：  
昨年比 80%

**例年比 160%（多い）**

飛散量が非常に多かった昨シーズンと比較すると少ないですが、今年も多く飛散する予測です。

つらい花粉シーズンを少しでも楽に乗り切るため、2月上旬には薬を備えておきましょう。



## 大根で身体もポカポカに

冬野菜の代表格である大根。おでんや煮物に入っている大根を食べると、身も心も温まりますね。大根は寒さのピークを迎える12月下旬～2月頃に旬を迎えます。この時期の大根は寒さから身を守るために糖分が増すため、みずみずしく、甘みがあります。

大根にはビタミンCが豊富で、老化や免疫機能の低下を抑制する抗酸化作用が期待できます。美肌を保つために必要なコラーゲンの合成に欠かせないことから、女性は進んで摂りたいものです。その他には優れた抗菌作用を持つ辛味成分イソチオシアネート、消化を助けて胸やけや胃もたれを防ぐジアスターゼも含まれています。

大根は全体にハリとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びと良いでしょう。手に取ったときにずっしりと重たいものは、水分が豊富でみずみずしい証拠です。



## 節分の豆にご注意！

節分という言葉は「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多くなりました。昔から季節の変わり目は邪気が入りやすく、体調を崩しやすいと考えられてきました。それらを追い払うため、魔除けの力を持つとされた「豆」を使用したことが「豆まき」の由来とされています。

さてそんな豆ですが、消費者庁は「5歳以下の子に食べさせないように」と注意喚起をしています。飲み込む準備ができていないときに喉へ落ちたり、息を吸ったときに不意に喉へ移動して詰まることがあるからです。また気管に入り込むと、気管支炎や肺炎になるリスクがあります。

一般的に、食べ物を噛み砕いて飲み込んだり、吐き出したりをスムーズにできるようになるのは6歳頃とされています。小さなお子さんが居る家庭では十分に注意しましょう。

