



日頃より会営薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局とされるよう努力してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

会営薬局一同

## 「ベジファースト」で ダイエットや生活習慣病予防を！

### ベジファースト

野菜(ベジタブル)を最初(ファースト)に食べること。

#### ○なぜベジファーストが大事ななの？

食事により血糖値が急激に上昇すると、身体はインスリンを大量に分泌して血糖値を下げようとします。インスリンは脂肪の合成も促進するため、調整しきれず余った血糖(ブドウ糖)は脂肪として蓄えられます。野菜やきのこ類に含まれる食物繊維には、この血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



#### ○食べる順番は？

- ①食物繊維豊富な野菜
- ②肉や魚などのタンパク質
- ③ご飯や麺類などの炭水化物

野菜＝サラダではありません。おひたしやお味噌汁、スープなども野菜に含みます。キノコや海藻は食物繊維が豊富で最初に食べるものに分類されます。糖質の多い根菜(レンコン、ゴボウ)やカボチャ、イモ類はタンパク質の後に食べましょう。

#### ○食べるスピードも意識

太る原因のひとつは早食いです。最初に食べる野菜やキノコ類をよく噛んで食べることで満腹感を得られます。順番にゆっくりと食事を楽しんで、最後にご飯をよく噛んで食べることが太りにくい体を作る第一歩です。

## 春の体調管理で体調不良を防ごう！！

### 心身の疲労ありませんか？

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「環境変化」が多い季節です。

慣れない土地での新生活への不安、新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスは、心身に思わぬ負担をかけてしまっています。体と心にストレスを与えてしまい、自律神経が乱れやすくなり、頭痛・動悸・不眠・不安感・冷え性などの症状が起こることもあります。

過剰なストレスは健康に悪影響を与えてしまうかもしれません。

体調管理はもちろん、ストレス発散方法を探してみるのもいいかもしれませんね！！



### 心のバランスを整えるには・・・

☆生活リズムを整えることが必要です。

#### 「起きる時間」「寝る時間」「毎食の食事時間」

これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はしないで自分に合ったリズムを作りましょう。

栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

旬のものは栄養も豊かなので普段の食事に取り入れてみてください。

キャベツは、栄養が豊富ですが、特に春キャベツは水分量が通常のキャベツより多く甘くて柔らかく、生でもみずみずしく食べられるのが特徴です。

キャベツの主な栄養素

\*ビタミンC・・・風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるとわれています

\*ビタミンU・・・胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分で、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。

