



令和1年5月1日作成・発行

～おしらせ～

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

昔から、「笑い」が心や体に良いといわれていますが、最近は医学的に実証されつつあります。

今回は「笑い」の健康効果とその仕組みについて調べてみました。



①記憶力の上昇

脳の「海馬」という部分は、学習する時に働く器官です。笑うと活性化され、記憶力が上昇します。

②血行促進・筋力アップ

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になります。

体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血の巡りがよくなって新陳代謝も活発になります。

また、笑うと腹筋や横隔膜、顔の表情筋等をよく動かすので、筋力を鍛えることができます。

③免疫力が高まる

がんの患者さんに大笑いしてもらった結果、血液中のNK細胞が正常化したという報告があります。

NK細胞は免疫細胞の一種で、がん細胞を破壊するなどの働きをします。



大笑いだけでなく、ニッコリするだけでもある程度の効果が期待できるとの報告があります。

歯磨きをする時などに、鏡に向かって笑顔をつくってみましょう♪



●●OTC紹介●● 【栄養ドリンク】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(´▽`)



《ビタシー》

タウリン1000mg、
ビタミン配合！
ちょっとした疲れに♪
1本：¥110



《リポピタンD》

タウリン1000mg配合
疲労時、病中や病後の
栄養補給に♪

ファイト！
一発！



1本：¥150



《新ローヤルゼロントB》

ローヤルゼリーを主体
にした滋養強壮保健剤
です。
虚弱体質の改善や、食
欲不振等にちからすけ



1本：¥300

各種：用法・用量

成人(15才以上) 1日1瓶
※15才未満は服用しないこと

●●食事療法レシピ●●

【材料】(2人分)

- スナップえんどう・・・2個
- 新玉ねぎ・・・1/4個
- 新じゃがいも・・・1個
- 新キャベツ・・・2枚
- 厚揚げ・・・80g
- 塩・・・少々
- だし汁(かつお・昆布)・・・400ml

【作り方】

- ①…スナップえんどうは塩を加えた熱湯で30秒ほどゆで、水気を切って半分に切る。
- ②…新玉ねぎは薄切り、新キャベツはざく切りにする。新じゃがいもは皮をむいていちょう切りにする。
- ③…厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④…鍋にだし汁を入れて中火にかけ、②の野菜、③の厚揚げを加えて5分程度煮込み、みそを溶き入れ、



1人分の栄養価データ

●エネルギー/137kcal●

こんな傾向の方にオススメ

●肌荒れ・肥満●



レシピポイント

春野菜には、新陳代謝を高め身体の毒素を排出するデトックス効果があります。

厚揚げには、消化のよい良質のたんぱく質・糖質の吸収を助けるビタミンB1・鉄分・カルシウムが豊富に含まれています。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK!



facebook やってます いいね!

佐藤幹薬局