



本年もよろしくお願いたします。

新年明けましておめでとうございます！昨年はLINE @配信や店舗配布にて本ニュースレターを楽しんでくださりありがとうございました。本年も皆さまの健康と美しさをサポートする薬局として、信頼される存在であり続けるよう努めてまいります。引き続き、季節に合わせた健康・美容の情報をアップデートしてお届けしていくので、ぜひご期待ください。リクエストはLINE @から受け付けています！



About

今更聞けないインフルエンザのあれこれ

年末ごろからインフルエンザが猛威を振っています。コロナ禍が明け、例年よりも感染者数が増えているのが現状です。今回は数年ぶりに大流行しているインフルエンザについて深掘りしていきます。

そもそもインフルエンザって何？

インフルエンザウイルスによる感染症。普通の風邪とは異なり、突然の高熱や関節痛、全身のだるさといった強い症状が特徴です。重症化するリスクがあるため、特に高齢者や持病がある方は注意が必要です。

感染経路と潜伏期間

主に「**飛沫感染**」と「**接触感染**」で広がります。感染者のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着したものに触れてから口や鼻に触れることで感染します。

潜伏期間は約1～3日程度で、感染力が強いのも特徴です。

どうしたら予防できる？

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1. 予防接種を受ける
インフルエンザワクチンは、発症リスクや重症化を軽減します。接種しても完全に感染を防げるわけではありませんが、特に毎年の接種がおすすめです。効果が出るまで三週間ほど。</p> | <p>2. 基本の手洗い・うがい
石けんでの手洗いやアルコール消毒が効果的。外出後は意識して行きましょう。こまめに洗うことで接触感染を防げます。</p> | <p>3. マスク着用と換気
マスクで飛沫感染を防ぎ、室内の空気を入れ替えることでさらに感染リスクを下げます。コロナ禍、インフルエンザが流行しなかったのはマスクのおかげもあるでしょう。</p> |
|--|--|--|

薬剤師より一言

今年は例年以上にインフルエンザや感染症が流行しています。特に手洗いうがい・マスクで感染リスクを大幅に下げることができます。身近にできる対策で、大切な家族や周囲の人も守りましょう！わからないことがあれば、薬局スタッフまでお気軽にお尋ねください。

Topic

目標、決めた？

新年といえば、気分新たに目標ややりたいことを決める方も少なくないのではないでしょうか？今回は目標を決めて達成するにあたり大事なポイントをまとめました。

★小さく始めて、無理をしない
大きな目標を立てると、達成できないと感じてやる気を失いやすくなります。たとえば、「毎日ランニングをする」ではなく、「週に1回10分だけ散歩をする」からスタートするのがおすすめです。習慣化できたら少しずつ回数や時間を増やしていきましょう。

振り返りの時間を作る

せっかく目標を立てても、実行しなかったり振り返りがないと、意味がありません。一ヶ月・シーズンごとでもいいので何ができて、何ができなかったかを振り返る時間を作りましょう。

軌道修正をする

年始に立てた目標も、年末になると軽々と達成しており、なんでこんな目標を立てたんだ？なんて思うことがある方におすすめ。成長することで考えや目指すところが変わるのには素晴らしいことです

以上、今年も皆さんにとって実りある一年になりますように！



お正月の『食べ過ぎ』をリセット！

年末年始はイベントごとが続いて、ついつい食べすぎてしまうという方も多いのでは？
外も寒いので運動不足になりがちな時期でもあるこの季節。無理なくリセットできる方法をご紹介します。

1. 翌日のケアで“リセット”

食べ過ぎによって使いすぎた消化器官を休めることを意識しましょう！

- ① **朝食は軽めに**：お粥や野菜スープ、フルーツで胃腸を休める
- ② **水分補給をしっかりと**：体内の代謝を促すために白湯やハーブティー（カモミールティーやジンジャーティー等）がおすすめ
- ③ **食事は腹八分目を意識**

▶POINT

糖質や脂質の代謝を促してくれるビタミンB群を摂取！

2. 腸内環境を整えて代謝アップ

おせち料理やお餅中心の食生活で不足しがちな食物繊維や発酵食品を補い、腸内環境を整えてあげましょう！

【水溶性食物繊維】りんご、海藻類、オクラなど



【不溶性食物繊維】ごぼう、ブロッコリーなど



【発酵食品】ヨーグルト、納豆、乳酸菌飲料など



3. むくみ対策

お正月料理や飲み会での食事では、塩分が多く含まれがち。体に溜まった余分な水分を排出するためにも、カリウムを含む食品を意識して摂取することが重要になってきます。

【カリウムを多く含む食品】バナナ、ほうれん草、じゃがいもなど



今月のレシピ



材料（4人分）

- ・トマト・・・中3個
（トマト缶で代用可）
- ・にんじん・・・1本
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・セロリ・・・1本
- ・キャベツ・・・1/4個
- ・水・・・600ml
- コンソメキューブ・・・2個
- 塩、こしょう・・・適量

作り方

- ① トマトは角切り、にんじんは半月切りに、玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、セロリは茎と葉を薄く切って、キャベツはざく切りにしていきます。
- ② 鍋に切った野菜と水、コンソメを入れて煮込みます。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、塩、こしょうで味を整えて完成。