

キタバ

第6回 通信



●キタバ薬局
メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ
エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは
キタバ薬局 検索

健康雑学 ウソ・ホント??

古くから伝えられていることわざやうわさ…医学的に、科学的に、根拠はあるの？

○雨の日は飛ぶ花粉の量が少ないって本当？

雨の日には花粉の飛散量は減りますが、降り始めには空中の花粉が雨と一緒で落下するので、一時的に飛散量が増えることがあります。また、雨の翌日は落下した花粉が乾いて再飛散するため、量はむしろ増えて倍近くになると考えられます。花粉シーズンは天候にかかわらずしっかりと対策しておいたほうがいいですよ。

○食べてすぐ寝ると牛になる

短時間の食休みは消化を助けます。これはお行儀の悪さをたしなめたもので、実際は、食後、

座った状態では、圧迫されるお腹の中が、横になると広くなり、逆に胃腸が働きやすくなります。このとき、右腹を下にして30分くらい横になると良いといわれています。但し、満腹状態で熟睡してしまうと、胃腸の働きが鈍くなってしまうので、食後の長時間の睡眠は控えましょう。

○カフェインは体にわるいの？

カフェインは覚醒作用(目をさますこと)があるために「刺激物」のイメージが強いようですが、消化、疲労回復、利尿(小便の出がよくなること)、脂肪燃焼などの作用があり、むしろ体にいいと

いえます。実は紅茶にはコーヒーの2倍のカフェインが入っていますが、リラックス効果を持つテアニンを含むため、コーヒーよりも覚醒作用が穏やか。コーヒーが苦手な人は紅茶がお勧めです。

○こんなにやくは体の砂払い

こんなにやくの成分の97%は水分で、栄養価ほとんどありません。残りの3%のうち27%は、グルコマンナンという、胃で消化されない炭水化物。噛み砕かれたままの形で腸に入り腸に刺激を与えて優しく便通を促します。昔の人の言った「こんなにやくは砂払い」とは整腸作用のことだったのですね。便秘ぎみの人にはお勧めです。

キタバ薬局グループ 式見恭子