



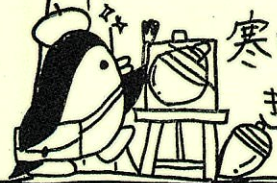
日が暮れるのも

早くなり、冬の訪れを
少しずつ感じる季節と

なりました。寒くなってきましたが、

皆様、風邪などひかれて
いませんか? 体調管理を

しっかりして、これからの
寒い季節をのり
きっていきましょう!



食生活
アドバイザー

Tさんによる食生活講座

血糖値の上がり方は食べた食品によって変わります。今回はその違いを比較できるGI値という指標をお伝えしました。何を食べるかに加えて、どのように食べるかということも大切です。そこで今回は食べ方の参考となる3つのキーワードを紹介します。

☆レジスタントスターチ☆

これは穀類(大麦、米、全粒粉など)や豆類、いも類、とうもろこしなどの食品に含まれていて、糖質なのに食物繊維と同じような働きをする注目の成分です。難消化性でんぷんで、消化されずに大腸まで届きます。

そして腸内環境を整えたり、血糖値の上昇をおだやかにします。炊きたてのご飯や焼き芋などをゆっくり冷ますと、レジスタントスターチを増やすことができます。

☆ベジファースト☆

食べる順番を変えるだけで、糖質の吸収をおだやかにできます。最初に食物繊維が豊富な野菜、海藻、きのこ→次に肉や魚、大豆製品→糖質の多い根菜やいも類→最後に

ご飯や麺類
このような順番で食べることを意識してみましょう。

☆セカンドミール効果☆

例えば、朝食(ファーストミール)に食物繊維たっぷりの食事を摂ると、朝食後の血糖値の上昇がおだやかになるだけでなく、昼食(セカンドミール)後の血糖値も上がりにくくなります。

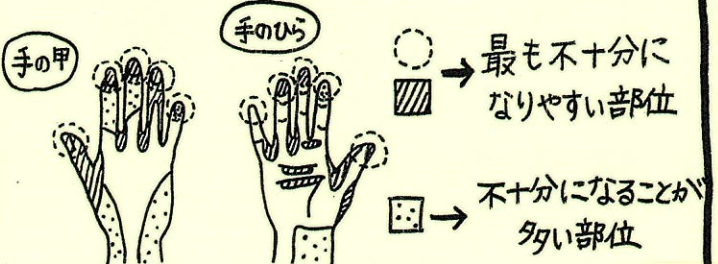
次回は、2021年を振り返って、今年11月の最新情報をお伝えします!



感染対策の基本は

やはり手指衛生

皆さんこんにちは。先月はウイルスについてお話させていただきました。ウイルス対策にはマスクと手洗いであることは皆さんよくご存じだと思います。しかしコロナウイルスが始まってからもう随分と時間が経ち、その生活に慣れてきてしまいます。そこで改めて皆さん手洗いはしっかりできていますか? 人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物(細菌・ウイルス等)が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。下の図をご覧ください。手洗いで不十分な箇所を示したものです。そこはまさに鼻、目、口など知らずと触れている箇所と一致しているのがわかります。つまり感染の原因となっている指先や爪の部位の洗浄が一番おろそかになっているのです。



皆さんは指先をしっかりと洗えていますか?
今一度ご自分の手洗いを思い出してみてください。

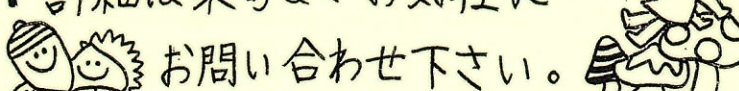
またアルコールは手に付着した病原微生物を短時間で確実に減少させることができ、手洗い設備が不要でどこでも容易に手指消毒が実施できるため、高く評価されています。手洗いとアルコール消毒を忘れず、今後も感染対策を徹底していきましょう。



12月の個別相談会

『感染対策の基本』

相談会は完全予約制となります。
詳細は薬局までお気軽に
お問い合わせ下さい。



いつでもどこでも感染対策!!

少しずつ寒くなってきましたね
 皆様、風邪などひかれていますか??
 日頃のコロナ対策にプラスして風邪やインフルエンザ対策など...
 より一層感染対策に気をつけたいこの時期。
 今月はそんな時におすすめな感染対策グッズについてご紹介します!

手洗い・うがいはもちろん、
 マスクもしっかり忘れずに!!



外出時どこでも手指消毒! 便利グッズの紹介

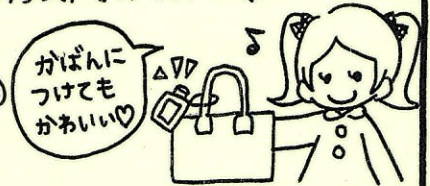
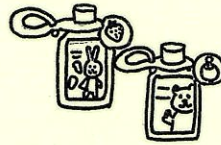
ペーパーソープ (50枚入)

- 持ち運びに便利なポケットサイズ
- 外出先の手洗いやご自宅でのゲストソープにも*
- パッケージもかわいい♡
- カラーバリエーション、香りも豊富!



ハンドフレッシュジェル (30ml)

- 水いらすのアルコールジェルでいつでもすっきりリフレッシュ!
- バッグ等にぶら下げられるホルダー付き
- アルコール50%配合、様々な香り付き*
- パッケージも動物のイラストでかわいい♡



手ヒカジェル

- 感染予防に効果的な高濃度アルコール (80%)
- 肌に優しい保湿成分を配合。手荒れしにくい!
- サラッとした心地よい使用感



手ヒカジェルはポンプタイプや持ち歩きサイズなどのタイプがあります。香りの種類など、くわしくは薬局スタッフまで、お気軽にお問い合わせ下さい。



効果的なアルコールジェルの使い方

- (ポイント) ・ムラがないように、手指全体にまんべんなくすり込む。
 ・ジェルがきちんと乾くまですり込む

※以下のような場合は流水や石けん等で汚れを洗い落として使用しましょう。
 ・砂遊びやカーデニングの後や魚や肉に触れた後
 ・その他、目に見える汚れがある場合



- ① ジェルを適量 手のひらにとる
- ② 指先にすり込み、手のひらになじませる
- ③ 手のひらによくすり込む
- ④ 手の甲にもすり込む
- ⑤ 指の間にもすり込む
- ⑥ 親指にもすり込む

※目安の量
 およそ500円玉大

※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせください。