



ももちゃんニュース

Vol. 1.28

☆自分のお薬について何でも相談できる、**かかりつけ薬剤師**をもちましょう☆
えむ調剤薬局では、どの病院の処方箋でも受け付けておりますので、お持ちください！

～お茶の健康効果を知っていますか～

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬のころに摘まれたお茶が「**新茶**」と呼ばれ、香りが良いことで人気があります。ところで皆さんは普段緑茶を飲んでいますか？今あらためて**緑茶の効果**が見直されています。

●有効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的

薬効成分と期待される効果

カテキン 	●血圧、血糖、コレステロール上昇の抑制
	●抗腫瘍効果
	●紫外線吸収作用
	●抗菌作用、腸内善玉菌の増加
	●抗アレルギー作用
テアニン 	●リラックス効果
	●睡眠改善作用
	●記憶力改善作用
	●カフェインによる興奮作用の抑制
カフェイン 	●覚醒作用
	●作業速度の向上
	●利尿作用
	※不眠を引き起こすこともあるので注意が必要

緑茶には3つの薬効成分があります。カテキンはポリフェノールの一種で多くの効果を持っています。血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があります。

他にも、「抗～作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。緑茶はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムが多いので、血圧コントロールにもよいでしょう。

ただし、カフェインには利尿作用があるので飲み過ぎて脱水にならないように、そして夜、トイレに行きたくなくて寝られなくなることもあるので注意しましょう。

～自分の体は自分で守ろう！健康への第一歩～

ちょっと気になる症状をツボ押しで改善してみませんか？

今回は、夏に向けてむくみを改善する（水分代謝を改善する）ツボを紹介します。

合谷（ごうこく）：

体の基礎代謝を活性化してくれる

親指と人差し指の骨がぶつかる付近のくぼみを

押すと圧痛や心地よさがあります

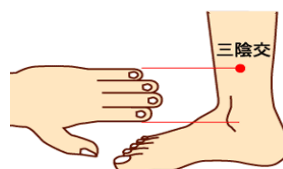


三陰交（さんいんこう）：

血行を促し、水の流れを改善する

内くるぶしの中心から、指幅4本分のところ

骨の後ろ側を押すと、圧痛が感じられます



裏面へ
つづく

～今月のOTC「黒豆茶」～

黒豆は古くは「薬」として利用されていたほど栄養価の高い健康食材で、中国最古の薬書物にも記述が残っているそうです。そんな黒豆を煮出して作るお茶が黒豆茶です。

きなこの香りがふわっと香り、びっくりするくらい美味しいです。ノンカフェインなのでお子様や妊婦さんにも安心して飲んでいただけます。

<美味しさの秘密>発芽焙煎製法

北海道産黒豆100%使用

無農薬・添加物不使用

<黒豆茶に期待される効能>骨粗しょう症予防・アンチエイジング効果・ダイエット効果・動脈硬化予防
白髪・抜け毛予防・がん予防・高血圧予防・眼精疲労、視力改善効果
美肌効果、肌荒れ予防・健胃作用



黒豆茶と、身近な食材で下記の効果がより発揮されるという話があります。

<食べ合わせ>

黒豆茶+じゃがいも→美肌効果

黒豆茶+ネギ+ショウガ→冷え症改善

黒豆茶+おから→便秘解消効果

様々な効果が期待される黒豆茶ですが、注意すべき点があります。

・飲む量は、1日2～3杯程度にしましょう

(便秘になることがあります、大豆イソフラボンの過剰摂取で女性ホルモンが崩れることがあります)

・大豆アレルギーの方は控えましょう

・夏場に冷やして飲む際は、お腹が冷えないように気を付けましょう



11g×14包

560円

<作り方>

沸騰したお湯1ℓに1パック入れて弱火で3～5分煮出す。
その後2～3時間そのまま置いておくことで美味しさがさらに増します！

※薬局では沸騰したお湯にパックを入れて20分ほど置いたものを皆様にお出ししています。それでも十分美味しいですよ！

たくさんの方から「おいしい！」と
ご好評の声を頂いております。
薬局では試飲もできますのでぜひお試
ください。



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4
TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

