

風邪の季節に役立つ食品



ショウガ



ショウガの辛味成分には発汗作用があり、漢方薬の「葛根湯」にも応用されています。

呼吸中枢や血管運動中枢を興奮させる働きもあり、こうしたことが代謝を高め、体を温めるわけです。

薬味として利用するだけでなく、紅茶などの温かい飲み物にしほり汁を入れて、ジンジャーティとして飲むと体が温まり、疲労回復に役立ちます。

キンカン



キンカンの甘煮は、キンカンの皮にたて包丁を入れて、ひたひたの水とキンカンの重量の半分の砂糖を加えて煮詰めます。煮汁に湯を注いで飲み、果実も食べます。せき止めやのどの痛みに効果的です。

ナシ

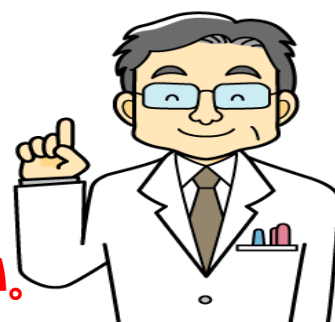


ナシには、熱を下げ、せきやたんを鎮める薬効があるとされており、冷やしたナシの甘い果汁を飲むことで乾いたのどを潤してくれるはずです。

※これらの食品はあくまでも

補助的なものなので、

症状により 医療機関を受診してください。



漢方よもやま話(45)

漢方薬



9月中旬になって急に涼しくなってきました。皆さん、風邪などひかず元気にお暮らしてでしょうか？

インフルエンザの予防接種も、各医療機関で始まりました。まだ少数ですが、インフルエンザの患者さんがでてきたようです。

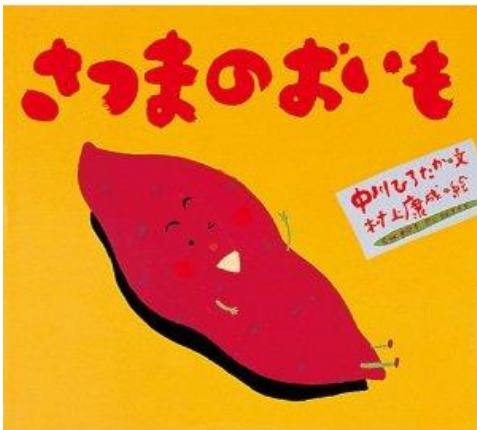
私事ですが、先日、子どもの学校関係で、カナダからの留学生が、8日間、我が家にホームステイしました。彼はいつも前向きで、どんなことでも「I will try it.」と言い、箸も努力して使おうとしていました。水泳が得意。家族でトライアスロンに取り組む好青年。彼の笑顔から、我々家族、幸せをたくさんもらいました。

さて、今月の漢方です。涼しくなると、喘息発作が出る子が増えます。また、頻尿気味になります。おのずと、トイレに行く回数も増えます。

膀胱炎をおこして、おしっこの中にばい菌が繁殖すると抗生剤を飲んでもらうことになりますが、次のような症状の時は漢方薬が有効です。

おしっこの量が少ない、おしっこの回数が多い、おしっこの切れが悪い、おしっこをすると痛い、などの症状に対しては、**猪苓湯**という薬が効きます。是非、漢方薬、時には内服してみませんか？

病児保育室「とんことり」 保育士おすすすめの1冊



【さつまのおいも】

あまくておいしいさつまいも。
掘り出した時には、ごつごつしているけれど、
土の中ではどんな様子なのでしょう。
たくさん子ども達とたくさんさつまいもとの綱引き。
さあどっちの勝ちでしょう。

作者 中川ひろたか
絵 村上康成
保育士 上田 洋子

今号のスタッフ一言日記

こんにちは。看護師の岡本です。

夏休みが終わったかと思えば、子供達の運動会も終わり、日が経つのは早いものですね。

朝、晩と冷えてきました。皆さん、体調管理には十分気をつけて、元気に楽しく過ごして下さいね。

看護師 岡本 万里恵