

今月は、チョコレートの効果についてお話しします。



チョコレートに入っている栄養成分「カカオポリフェノール」は抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEと同様に強い抗酸化作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。また、ポリフェノールは種類により独自の機能があります。水に溶けやすい性質があるので、比較的短時間で作用しますが、長期間効果は持続しないので、毎日こまめに摂取することが推奨されております。そしてこのポリフェノール、自然食品から摂取することが意外に難しいと言われておりますが、比較的効率よく摂取できるものがチョコレートの原材料であるカカオ豆なのです。ポリフェノールが豊富に含まれ、しかも気軽に利用しやすい食べ物、その代表がチョコレートやココアというわけです。(食べ過ぎには注意してくださいね。)



今年うるう年ですね。うるう年とは1年が366日となることを指し、2月29日をうるう日と呼びます。太陽の位置に基づく暦(太陽暦)と日常生活で使用する暦(西暦)のズレを調整します。ちょうどいい機会なので「ズレ」を調整してみませんか?例えば、整体等で骨格等のズレを調整するのもいいです。また、しばらく名古屋駅に行ってなかった方は変容に驚かれると思います。栄もテレビ塔周辺や中日ビルが生まれ変わり、街のイメージがズレていると会話がぎくしゃくするかもしれません。気分転換に遊びに行ってみてください。おすすめは思い込みの修正です。自分の疾患のことを調べていると典型的な例が目につきます。しかし、それはあくまで1例であってみなさんが当てはまるかどうかは別です。ただ多くの方は思い込んでしまいます。数年前に認知症になった私の友人はカラオケボックスで歌詞を目で追いながら歌うことが出来なくなりショックを受けました。しかし彼は歌うことを諦めず、歌詞を3番まで暗記し再び歌うことが出来るようになりました。認知症=記憶障害という典型例に彼は当てはまらなかったわけです。その後も様々なことにチャレンジしています。彼は仲間に伝えています【使わないと使えなくなる】このように自分を典型例に当てはめると出来ることも出来なくなるかもしれません。思い切ったチャレンジなどは一度、医師や薬剤師等に相談しておけば不安なく始められますね。是非、ズレを解消するためにチャレンジすることがあればスタッフに教えてください。そして、薬局に来るたびにどうなったかを教えてください。前進したら喜び合いましょう。変化がない時は一緒に考えましょう。一つの励みになれば幸いです。

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H

## ☆ 患者様 へ の お 願 い ☆

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力をお願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。混雑時(特に第1週、第3週)は待ち時間が長くなっております。ご了承ください



Pay Pay  
クレジットカード  
使えます!!

 **健愛薬局**  
知多郡南知多町大字豊丘字中田23番地2  
☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

ジェネリック医薬品の流通事情が悪いため、一部メーカーを変更させて頂いておりますのでご了承ください。