

冬のむくみ予防策

冬は冷えとむくみのダブルパンチで女性には辛い季節です。

一年の中でも、冬場はむくみにつながる要因が多く潜んでいます。

一番の要因は寒さによる「冷え」です。気温が低くなると、血液やリンパ液の流れが滞ってしまい、むくみが引き起こされてしまいます。さらに、汗をかく機会が減ってしまうことでも老廃物が溜まりやすくなり、むくみにつながります。

むくみの改善には適度な運動が有効とされていますが、寒くて体を動かすのも憂鬱…。

そんな方に、むくみを解消する対策法をご紹介します。



①体を温めましょう！

自宅のお風呂なら半身浴が効果的です。芯から温める事で体質改善に繋がります。

また、ストレッチも大切ですが、むくみやすい下半身は、足を動かすのが一番効果が現れるので、家の中での踏み台昇降や踵上げで、ふくらはぎの筋肉を柔らかくして血液を心臓に戻すようにしてください。

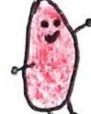


②温野菜をしっかりと摂りましょう！

野菜は代謝アップには欠かせませんが、生の野菜は体を冷やしてしまいます。

スープやポトフなどの温かいもので野菜を食べましょう。

体を温めるには毎日少しずつでも温野菜を続けて、根本的な冷えを改善していく必要があります。



最後に・・・

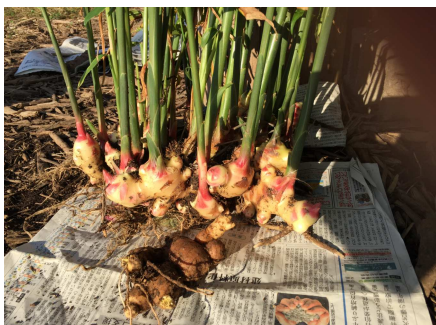
お風呂はシャワーで終わらせてしまう、運動不足、野菜摂取不足など、当てはまる方がいましたら、この機会に見直してみたいかがですか？

1度むくんでしまったら癖になります。むくみ解消に向けて今から小さなことから取り組んでいきましょう。



アガペファームは、福岡県の筑前町に2013年に設立したアガペの農場です。花立山（城山）の麓で耕作放棄地（耕されていない土地）の開墾から始め、約半年かけて畑を作りました。

ここでは、生姜をメインとしてにんにく・トマト・芋等の農作物を栽培期間中に農薬・化学肥料を使用しない循環型栽培方法で取り組んでいます。土壌に存在する常在菌（微生物）を活性化させてより自然に近い状態で栽培する事で、野菜本来の美味しさを味わう事ができるように苦心して育てています。



ご存知の方も多いと思いますが、作業のほとんどは雑草との戦いです。それほど重要な作業には思えないかもしれませんが、実は雑草を抜いて土中に空気を入れることで土をフカフカにし、より元気な作物が育つ重要な作業になるのです。

この様に化学肥料をあたえずに育てた野菜は、素材本来の持つ特徴が良く出ており、アガペファームの生姜は、辛み、香りがとても強い昔ながらの生姜です。

昨年からの生姜の特徴を活かして、生姜シロップ等、様々な商品開発に取り組んでいます。ぜひ、1度お試しください。

※一部取り扱いのない店舗がございますので、スタッフまでお問い合わせください。



店内商品
8%オフ
(一部除外品目あり)

店舗紹介

アガペ渡辺通店の紹介
です。

天神から徒歩10分、九電ビルなどのオフィスが立ち並ぶ渡辺通沿いに位置し、利便性のよい薬局です。

隣には乳腺外科で有名な広瀬病院があります。広瀬病院の処方箋をはじめ、近隣にある肛門科の処方箋も多く受け付けています。女性スタッフが多く、肛門科受診の女性患者様にも安心してご利用いただけます。

また、比較的若いスタッフが多く、皆日々勉強中で、活気あふれる薬局です。

第一類医薬品や化粧品なども多く取り扱っております。

処方箋をお持ちでない方でもお気軽にご利用下さい♪



次回は **香椎店**です。

アガペ渡辺通薬局周辺の地図です



アガペ渡辺通薬局

〒810-0004

福岡市中央区渡辺通1-12-11

TEL:092-401-0072 FAX:092-401-0073



アガペファームの生姜は、辛みが強い昔ながらの生姜です。農薬を使用しないことで、皮ごと食べる事ができます。

生姜の一般的な効果をご紹介します。

★健康効果

①食欲増進：生姜の辛み作用によって、内臓を刺激し夏バテに効果的です。

②鎮痛作用：吐き気や喘息、痛みなどを抑えるのに効果的です。

③解熱作用、風邪予防：内臓機能を整え、新陳代謝を良くし、免疫力アップに効果的です。

★美容効果

①冷え性予防効果：生姜に含まれる成分が代謝を良くし、血液をサラサラにしてくれます。

②体臭予防：辛み成分に殺菌・消臭効果があり、魚料理等に相性が抜群です。

③アンチエイジング効果：抗酸化作用が強く、活性酸素を取り除いてくれます。

※効果を保証するものではありません。

簡単 特製ガリレシピ

<用意して頂くもの>

- 生姜 (1kg)
- 水 (250ml)
- 塩 (こさじ1/4)
- お酢 (500ml)
- 砂糖 (おおさじ4)

<作り方>

- ①生姜をしっかり洗い、少し厚めに輪切りする。
※皮は、そのまま残す！！
- ②切った生姜をさっと湯通しする。
- ③酢 (500ml)、水 (250ml)、砂糖 (おおさじ4)、塩 (こさじ1/4) を同じ鍋に入れて温め、沸騰後すぐに火を止める。
- ④湯通しした生姜と出汁を混ぜて完成

さっと作って、冷蔵庫に常備しておけば、夏バテ防止、冷え性対策にばっちりです。

