



旬の食材を知ろう

ミョウガ



日本では薬味として親しまれているミョウガですが、野菜として栽培されているのは日本のみです。英名も「Japanese-ginger」といい、数少ない日本原産の野菜の一つです。そんなミョウガは、6～10月が旬です。

栄養

・α-ピネン

香り成分の一種です。脳を刺激し、**眠気を覚ます作用**や**血行促進作用**などがあります。食欲増進作用・解熱作用もあるので、**夏バテ解消**に良いといわれています。



・ミョウガジアル

辛み成分の一種です。**抗菌・解毒作用**があり、**風邪の予防**に効果的です。

・カリウム

余分なナトリウムを体外に排泄し、**血圧を正常に保ちます**。

ミョウガの賢い食べ方とは？

- ・香り成分であるα-ピネンを上手に摂ることが重要になります。**できるだけ細かく刻む**ことによりα-ピネンが発生しやすくなり、効果がアップします。
- ・アク抜きで水にさらす時間が長すぎるとα-ピネンが逃げってしまうので、**10～20秒程度**にすると良いでしょう。

選び方・保存方法

- ・**ずんぐりして丸みがあり、固くしまったものが良品**。
- ・**湿らせたキッチンペーパー**などで包み、野菜室で**10日間**程保存可能。
- ・丸のままであれば、**冷凍保存も可能**です。

今から始める夏の脱水対策!!

OS-1

オーエスワン

経口補水液



電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液

脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した食品

スポーツドリンクとは何が違うの？



一般的にスポーツドリンクは経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高い組成になっています。

下痢や嘔吐、激しい発汗、経口摂取不足で脱水状態になりやすくなっているときや、脱水状態になってしまったときはOS-1が適しています。

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬の特許期間などが過ぎた後に他のメーカーから製造・販売されたものです。**有効成分・効き目・品質・安全性が新薬と同じ**であることが条件であり、国の承認を得ています。

高齢社会となった日本の国民医療費は年間30兆円を超えています。膨らみ続ける医療費に対して、“**医療費抑制に貢献する薬**”として注目されているのがジェネリック医薬品です。

詳しくは薬剤師にご相談下さい。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

