

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

ストレスによる胃の不調が多発！？

新生活がスタートしたり、新しい環境や人間関係によって自分では気づかなくてもストレスや緊張を感じる場合があります。それが原因になって胃に不調が起きているかもしれません。長引けば慢性化する恐れもありますので、早めにケアすることがおすすめです。

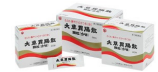
小岩井（豊里・管理栄養士）



①よく噛んで食べる…消化しやすくなるため、胃への負担が軽くなります。また噛むことで食べものと唾液が混ざると唾液に含まれる「アミラーゼ」という消化酵素の働きで栄養素が分解され、さらに消化しやすくなります。

②抗酸化作用のある栄養素や消化酵素をとる…ビタミンC、E、ポリフェノールには抗酸化作用があり、活性酵素から身体を守るのに役立ちます。緑茶に含まれるカテキンは抗酸化作用が優れています。ビタミンC豊富なじゃがいもおすすめ。大根に含まれる消化酵素「ジアスターゼ」は消化を助けます。

③温かい食べものや飲みものをとる…胃が冷えるとますます血のめぐりが悪くなり不調を抱えた胃へのダメージが大きくなってしまいます。野菜はサラダよりも温かいスープやけんちん汁などにして食べましょう。



大草胃腸薬：カルシウム配合でストレス性の胃の不調にもおすすめ



ひと夏に500本！汗対策に『オドレミン』

今年は春から気温が高い日もあり、あの夏の暑さが近づいていることを感じさせます。暑ければ汗をかくのは当然ですがニオイは気になるもの。そんな時はぜひ『オドレミン』をお試し下さい。私たちの薬局で毎年500本以上販売していて、リピーターの皆さんがその効果を絶賛する逸品です。



◎ワキ汗、手汗、わきが、汗のにおい…が気になる方に！

オドレミンは塩化アルミニウムを主成分として、汗腺を引き締め、汗の分泌を抑えます。香りでごまかすのではなく、においを原因から抑える働きがあります。

◎無香料で使いやすい汗止めです

まず塗りたい部分をキレイにしてから、ピンをよくふって指先に2～3滴とってそのまま指先で塗ります（首から上は避けましょう）。

～ レトロな雰囲気のパトルもかわいい～



医薬部外品 **オドレミン** 1,100円