

## リレーエッセイ みんなの健康＆栄養相談室

### 胃の不調について

寒くなると体調が崩れやすくなりますよね。胃の不調もその一つ。胃腸の働きが不安定になることや、食べ過ぎてしまうことで胃に負担をかけることがあるので注意が必要。胃を休めるようなメニューを選ぶことが大切で温かい食べ物がおすすめ。油っこい食事や刺激物は避けてください。



大塚（古里・栄養士）

◎オススメの食材 ★にんじん、大根、カブ、ジャガイモなどの根菜類は繊維も少なく煮込むとやわらかくなり消化に良いです。★キヤベツ 特に外葉ではなく内側の葉が柔らかくて消化によいビタミンU（胃粘膜を守る成分）を含みます。

◎調理方法 ★おかゆ（おじや）温かいおかやは消化が良く、胃に優しいです。お米が消化を助け、胃腸を温めます。

★温かいスープ 鶏肉や魚介類のスープなど、消化が良いスープは胃に負担をかけません。根菜やきのこを使ったスープも栄養豊富で胃を温めます。生姜をプラスするとさらに良いです。★茹でた野菜や蒸し野菜 茹でたり蒸したりすると柔らかくなり消化しやすくなります。おでんなどじっくり煮込んだ料理もおすすめです。



胃の痛みや不快感、ストレスや食べ過ぎなどによる胃の違和感にはカルシウム配合の『大草胃腸散顆粒・錠』がオススメです！



### 帰ってきました！『長城腎宝錠A』

2023年に惜しまれつつ販売終了してから三年。処方を一部変更して『長城腎宝錠』がリニューアルして帰ってきました。腎の機能を補うことは様々な効果につながることから、ご愛用されていたお客様がたくさんいました。容量・価格は変更ありませんので、ぜひ服用を再開して下さい。



齊藤（開設者）

#### もう若くないからな～と諦める前に！

「疲れやすい・だるい」「むくみ・冷え」「白髪・抜け毛」

「気力・集中力の低下」「眠りが浅い」「夜間尿・頻尿」

「聴こえにくい」「不安感」…ご相談下さい。



#### 体にも充電が必要です…長城腎宝錠でチャージ！！

補腎・強壮の基本方針を継承しながら、胃腸へのやさしさ・生薬バランスを重視。腎の機能を補うロクジョウ、エゾウコギはじめ13種類の生薬にビタミンB1を配合したオリジナル処方です。

～ まだまだ若いな…を体感したいあなたに～

**長城腎宝錠A 270錠 9,130円 他**