

三津田店調剤

こんにちは、三津田店の細井です。寒い日が続きますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？ 冬に気になるのが『乾燥』ですよ…。空気が乾燥しているのは勿論、暖房やコタツ・毛布でも乾燥します。私は保湿を怠ると、ファンデーションを塗った時に、鼻や頬の皮が剥けたりカサカサします(´_`)/。すっごく眠い時や、朝の時間が無い時でも保湿は欠かせません!!あと私が気をつけていることは、『洗顔』です。まず汚れをしっかりと落とさないと、化粧水がお肌に入らないため、いくら化粧水をつけてもあまり保湿にはならないんです。これは毛穴の開きにも言えます。しっかりと汚れを落とし、しっかりと保湿をすることで、毛穴は縮まるんですよ(´o`) / と偉そうに言っていますが、私も以前人に教わり、『**ジェル状のクレンジング→洗顔ブラシを使って洗顔→保湿**』とするようになり、鼻の毛穴が以前よりは気にならなくなりました。いつも丁寧にできるわけではないので、まだまだですが(´-´; 身体の乾燥が気になる方は、**40℃以下のお風呂**をおすすめします。人の身体を覆って保護をする皮脂は、40℃以上のお湯で溶けてしまうため、潤いが奪われ乾燥します。手荒れにも言えることですね。特に水仕事の多い方は、お湯で皮脂が溶けだしやすくなるうえ、洗剤などの刺激が原因で皮脂が失われ、角質が傷つき湿疹ができたり



します。とは言うものの、寒いとあつ〜いお風呂に入りたくなったり、水仕事もお湯じゃないと無理ですよ。そんな時はしっかりと水分を拭き取り、しっかりと保湿をして下さい(*^^*)まだまだ寒い日が続きますが、風邪やお肌トラブルに気をつけて下さいね!! 何かありましたら、マリン薬局にご相談下さい(´O`) /

広中央店

お久しぶりです。広中央店の胡濱です。まだまだ寒い日が続きますが、風邪など気をつけて下さいね!さて先日、とあるカフェを目的に山口県の大島まで行ってきました。手作りジャムとそれを使ったスイーツが有名な『**瀬戸内ジャムズガーデン**』というカフェでした。友人は大島みかんと柚子のジャムを使ったクレープ、私はフォンダンショコラを食べました(ジャム関係ないですが(笑))。お店で売っているジャムは全部味見が出来て、どれもとっても美味しかったです♪普段ジャムは買わないのですが、せっかく来たのと本当においしくて、ついつい買ってしまいました。行った時は夕方でしたが、どんどん車が入ってきて、人気のお店なんだなあと分かりました。果物をジャムにすることで『**メラノイジン**』という抗酸化作用をもったものが出来ます。メラノイジンは腸内環境を良くしたり、発ガン防止などの効果があります。また、ジャムにはペクチンという水溶性食物繊維も含まれるので便秘の人にもいいですね。ただし、砂糖をたっぷり使っているため食べ過ぎには注意が必要ですが…。お店で売っているジャムは季節ごとに種類が変わるそうなので、また夏にでも行ってみたいと思います(*^o^*)♪



阿賀店

お久しぶりの先尾です。寒い日が続いておりますが、皆さんお元気でしょうか？元気が取り柄の私、情けないことに23年振りの**インフルエンザ**にかかってしまいました!久々の高熱にフヒフヒ言いながらボーっと見ていたテレビで、インフルエンザには『**長芋**』が良いとの情報!!これは調べてみなくては!調べましたよお!以前よりネバネバ食品は器官や消化器の粘膜を保護してくれる効果があり、ウイルスが体内に侵入出来ないようにバリアのような役割をされると言われていました。その中でも長芋に含まれる『**ディオスコリンA**』というタンパク質成分がAソ連型・A香港型・B型のインフルエンザウイルスを抑制する効果のある事が明らかになったそうです。予防効果は勿論、回復時期にも良いそうですよ。でもこの成分、熱に弱いので生で食べるのが一番良いそうです。この時期冷たい物は辛いという方には温かいお蕎麦やうどんに長芋のすりおろしを後乗せにしても良いみたいです。まだまだ寒い日が続きますが、長芋パワーで皆さん元気に乗り切ってくださいね!!

