



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

寒い季節でも体臭には要注意

「体臭」と聞くと、夏をイメージする方が多いでしょう。体臭のおもな原因は体から出る汗や皮脂。これらが雑菌とあわさって臭いが発生します。したがって、汗や皮脂の多く出る夏は体臭が目立ちやすくなるのです。

一方、これらが出にくい冬は体臭も発生しにくいと言えるでしょう。ところが、寒い季節になっても体臭が気になるという方が少なくないのです。

●冬は濃い汗が出やすい

冬は汗をかく機会が減るため、汗腺の機能が低下します。すると、脂肪酸やアンモニアを多く含んだ濃い汗になりやすくなります。これが臭いの原因になるのです。さらに、冬は体温を維持するために基礎代謝（運動をしなくても体で消費されるエネルギー）の量が増加して汗が出ます。ただ、このときの汗は夏のようにダラダラ流れずジワジワと出るため、汗をかいた実感は薄いかもしれません。

●汗腺の機能を高める

臭いの元になる濃い汗が出ないようにするには、汗腺の機能を高めることがポイントになります。適度な運動や入浴を習慣化し、普段から汗をかくよう心掛けましょう。脂肪や動物性タンパク質を多く含む食品を減らすなど、食生活に注意することも大切です。

●服装にも注意が必要

冬は厚着をするため、体から出た汗があまり外に



発散されません。そのため、汗が蒸れて濃縮した臭いが上着を脱いだときなどに放出されがちです。これを避けるには、吸水性・速乾性に優れたインナーを着用するのが有効です。制汗剤、抗菌効果のあるデオドラントを活用するのも効果的です。



おすすめ
旬レシピ

大根の中華風スープ

大根を使ったあったスープをご紹介します。中華風のやさしい味に仕上げます。お好みでニラなどの野菜を加えれば栄養価もアップ。寒い日の一品におすすめです。

★材料 (2人分)

大根 150g ネギ 適量 溶き卵 1個分 片栗粉 小さじ1 水 400cc
塩 少々 コショウ 少々 A: 鶏ガラスープの素 小さじ2 醤油 小さじ1

★つくり方

- 大根は皮をむき1cm角に、ネギは小口切りにします。
- 鍋に水、大根、Aを入れて火にかけ、大根に火が通ったら塩・コショウで味を調えます。
- 火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、ネギを加えます。

PICK UP

ダイコン

ダイコンは奈良時代に日本へ伝わり、江戸時代から盛んに栽培されるようになりました。今は1年中市場に出回っていますが、冬場のもは特に甘みが強くみずみずしいのが特徴です。ビタミンCや消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれています。葉の部分にも栄養素がたくさん含まれているので、捨てずに食べましょう。





では失礼します



あっ、しまった！
電話番号を
忘れてた



着信履歴が
残ってるんじゃ
ないですか？
履歴があつたんだ
そっか



電話番号を
きき忘れてました
教えてもらえますか？

CALENDAR

2月

February

1(木)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(木)	春一番名付けの日
2(金)	夫婦の日 ツインテールの日	16(金)	確定申告受付開始(～3/15)
3(土)	節分 大豆の日 乳酸菌の日★	17(土)	千切り(切り干し)大根の日
4(日)	立春 世界対がんデー	18(日)	NBA オールスターゲーム(米)
5(月)	双子の日 笑顔の日	19(月)	プロレスの日
6(火)	抹茶の日 海苔の日 ブログの日	20(火)	アレルギーの日★ 旅券の日
7(水)	フナの日 北方領土の日	21(水)	日刊新聞創刊の日
8(木)	郵便マークの日 つばきの日	22(木)	頭痛の日 猫の日 おでんの日
9(金)	肉の日 服の日 ふく(ふぐ)の日	23(金)	天皇誕生日 サッカーJリーグ開幕
10(土)	ふとんの日 左利きの日	24(土)	クロスカントリーの日
11(日)	建国記念の日 仁丹の日	25(日)	夕刊紙の日 大阪マラソン
12(月)	振替休日 ペニシリンの日	26(月)	2.26 事件の日
13(火)	NISA の日 苗字制定記念日	27(火)	冬の恋人の日 新選組の日
14(水)	聖バレンタインデー 煮干の日	28(水)	ビスケットの日
		29(木)	閏日 ニンニクの日

★乳酸菌の日 (2月3日)

カゴメ(株)が制定した記念日。日付は「にゆう(2)」「さん(3)」の語呂合せに由来。腸の健康は全身の健康に繋がります。ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品を日常的に摂り、腸内環境を整えましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★アレルギーの日 (2月20日)

(財)日本アレルギー協会によって制定された記念日。日付は1966年のこの日に、石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見したことに由来します。花粉症シーズンを前に、アレルギーについて理解を深めてみてはいかがでしょうか。

Medical Index

メディカル インデックス

炎症 《えんしょう》

体を守るために起こる防御反応を指す言葉。具体的には、体に侵入した細菌やウイルス、体内で死んだ細胞などの異物を排除しようとする反応を指します。例えば、細菌が体に入った場合は、白血球がこれを攻撃する活動が炎症として表出します。炎症は、腫れ、痛み、熱感といった不快な症状として現れますが、これを必要以上に抑えると、防御反応自体の抑制に繋がるとも理解しておかねばなりません。実際、「炎症」という文字から、赤くなったり熱くなったりする症状を指すことはよく知られているものの、それが生体の防御反応であることまで理解している人は多くない、という調査結果もあります。

今年の立春は2月4日です。立春は二十四節気(せつき)の一つで、春が始まる日を指します。ただ、春とはいっても、実感としてはまだ冬ですよね。二十四節気は古代中国の曆に由来しているため、実際の気候とのずれは避けられませぬ。▼毎年1月末から2月初頭は、1年で最も寒い時期にあたります。平均気温を折れ線グラフで表すと、立春の頃は谷底になります。▼この時期は寒さの底ですが、見

佐々木のひとりごと

方を変えると、気温が上昇へと向かうスタート地点と捉えることもできます。冬至から小寒、大寒へと下降し、立春辺りから上昇に転じる。そう考えれば、立春を春の始まりとするのは間違いではないともいえるでしょう。▼谷底を過ぎれば、その先に見えるのは上へと向かう景色。これから季節は一步步暖かいシーズンへと進んでいきます。ポジティブな気持ちで、本格的な春を迎えたいですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日