くろひめ和漢薬通信

～夏野菜によせて～

今年の夏の猛暑にはまいりました。
また、先の見えない新型コロナウィルスも重なり様々な意味で大変な夏となりました。
そんな中ですがコロナ感染予防に伴った在宅勤務時の早朝、夕方を利用し夏野菜に挑戦して見ました。例年もキュウリ・ナス・トマト・ジャガイモなどは作っていましたが、今回は新たにレタス・カボチャ・スイカ・トウモロコシ・ニラ・シシトウ・オクラ・サツマイモ・シソの葉、珍しいところではセリに挑戦しました。
あいにくの梅雨が長引きトマト・トウモロコシはイマイチでしたが、キュウリ・カボチャ・スイカは思ったより多く収穫できました。ご近所さんの中にはキュウリ作り名人やトマト作り名人たちもいて、朝も薄っすらと明けたころから夕陽の沈む間際での野菜作りもとても良い気分転換になりました。
また、名人からの忠告でカボチャとスイカは同じ畑で作ると実が甘くならないよとの忠告で植え替えた場面もありました。
今年は野菜が高騰のようですが少しは家計の足しと身体を動かす楽しみが得られました。「サー、今度は秋野菜かな？」
【営業部　滝澤】

体温UPで免疫力向上を!!

普段よりも色々な事に気を使うコロナ禍　2020年。コロナはともかく風邪も引けない！と気を張っていた方も気疲れと夏バテ、冷房冷えとトリプルパンチ…流石にキツイと感じる方も多いのではないでしょうか？まだまだ残暑も厳しい中ですが、確実に秋に近づく９月。季節の変わり目は体調も崩しがちに。そんな時期だからこそ、意識をして体温をアップさせていきましょう！

ちなみに　この「免疫」という言葉。コロナ禍で耳にする事が多くなったキーワードの一つです。実際世界の食品トレンドの中で消費者の45%が、「免疫機能を高める食品」を、今まで以上に摂取するようになったとする調査結果も出ています。

体温と免疫の関係性

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。血液は体中に酸素と栄養を届け、老廃物を持ち帰ってくる働きをしています。
その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることで、体の中の異物をパトロールしているのです。つまり体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃（脇の下で36.2~36.3°C）と言われています。
具体的な数字で言えば体温が１℃下がれば免疫力は30%低下してしまい、反対に１℃上がれば一時的ですが、最大５～６倍もUPすることがわかっています。
普段から体を冷やさない、少しでも体温を上げるような生活を心がけましょう

免疫力を高める５つの心がけ

①適度な運動を心がけましょう。まずは15分から！ウォーキングを始めましょう。スクワットもオススメです。

②ストレスを溜めない事が大切。なるべく笑顔で！たくさん笑いましょう。

③食欲の秋です。旬の食べ物をよく噛んで食べましょう。

④睡眠も大切。しっかり眠るために寝る前30分のスマホ、パソコンは控えましょう。

⑤身体を冷やさないように心がけましょう。冷やしすぎた飲み物は要注意！温かいお茶がオススメです。

9月

白露（はくろ）｜草露白し（くさのつゆしろし）

（新暦では、９月７日～９月11日ごろ）

白露とは、大気が冷えてきて露を結ぶころの事。残暑が引いていき段々秋に近ずいてきます。朝夕の涼しさがくっきりと際立ってきます。

発行：株式会社黒姫和漢薬研究所
〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原4382
TEL. 026-255-3125　FAX.026-255-5006
発行責任者 / 営業部 狩野森
メールアドレス info@kwk-kurohime.com
いつもお世話になっております。黒姫和漢薬から身近な元気になる話題をお届け致します。ご質問、ご意見等もお聞かせください。

クスリになる野菜と野草と

ききょう

別名	アキアサガオ
生薬名	桔梗根（キキョウコン）
効能	風邪、喉の痛み、せき
薬用部分	根、茎、葉
採取時期	夏～秋
調理法	根の皮をとって天日乾燥

ききょうは古くから、秋の七草〝の一つとして親しまれている植物で清々しい青紫色をしている星形のお花です。秋の七草とは、萩（ハギ）、女郎花（オミナエシ）、芒（ススキ）撫子（ナデシコ）、葛（クズ）、藤袴（フジバカマ）、桔梗（キキョウ）で、始まりは奈良時代、山上憶良が万葉集で詠んだ歌が由来とされます。生薬としては根を細かく切って日干しにし、煎じたものをうがいしながら飲みます。漢方では排膿去痰薬として、痰をともなう咳や、扁桃腺炎などののどの痛みに処方されます。

健康生活舎「クスリになる野菜と野草と」から引用

あとがき

本日会社の健康診断がありました。今年から健康優良法人になった弊社。昨年からの健康講座で社員の意識も代わり、血圧が下がった！体重が減った！という声が多く聞こえました。そんな中私は、昨年の健康診断から筋トレに取り組み、今年に入ってからは朝の運動も習慣化されてきたので自身満々で取り組んだのですが…体重は筋肉が増えたので若干の増（想定内）、身長も同じ！よしよしと思っていたら体脂肪率！！目を疑いました。昨年よりも増えてる。ショックでした。あとで、アスリートの先輩社員に聞いたら、健康診断の体脂肪率はあまりあてにならないよ。アスリート設定と一般人設定があるからとなぐさめの言葉…あの数字はウソだ！と自分に言い聞かせつつ、まだまだお腹にはお肉があるのであながち間違いじゃないのかな？
よし、来年の健康診断こそは！と心機一転また明日から頑張ろうと思った一日でした。
（今日はビールが飲みたいです。）　狩野