

夏はその蒸し暑さから、体に余分な熱や水分が溜まり、むくみやだるさ、食欲不振といった不調をきたしやすい季節です。トマトやキュウリといった夏野菜は、体の熱を排出させ、失った水を補う働きがあり夏にぴったりです。ただし、冷たい物ばかり食べると胃腸の働きが悪くなるので、生姜やネギといった体を温める薬味と一緒に摂るようにしましょう。

食料問題

今、色々なところで話題のSDGs。17の目標の2番目に「飢餓をゼロに」という項目がありますが今回はそれに関連した「食料問題」をテーマにします。

SDGsとは？

SDGsとは17のゴールと169の達成基準からなる「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」のことです。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」のなかで、各国が目指すべき目標として掲げられました。2030年までに世界中で人が人らしく豊かに暮らしていける社会的基盤をつくるために達成すべき目標がSDGsです。

地球環境と安定した社会を守ることは、国や企業にとっての将来を守ることにもつながります。さらに、社会的な評価や信頼度においても大きく関わってくるとして、たくさんの国や企業がSDGsに積極的に取り組んでいます。



世界の食糧問題

日本に住んでいると想像することは難しいかもしれませんが世界には深刻な食料問題があります。

2018年の調査によると世界の飢餓人口は8億2千万人以上で世界人口の9人に1人が飢餓に直面していると言われています。一方、実は世界では40億トンもの食料が生産されており、これは全人口の食を賄うのに十分な量であると言われています。生産量が十分であるのに行き届かない人がこれほど多いのにはいくつもの原因がありますが今回は私たちにより身近な「食品ロス」について考えていきたいと思います。



食品ロスとは？

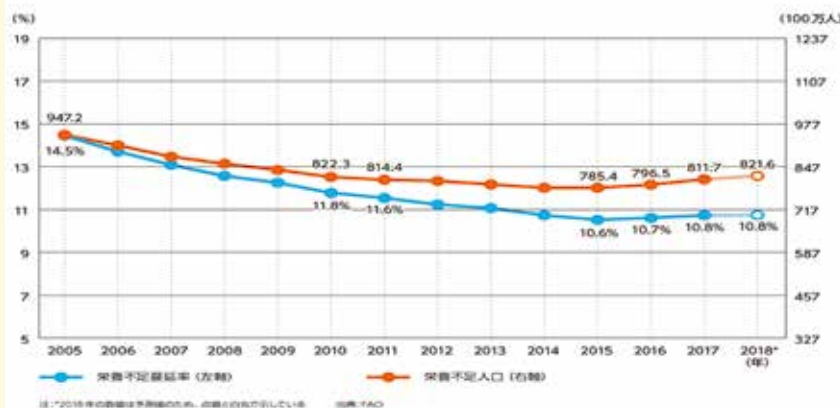
食品ロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。2016年の調査で日本での食品ロスは646万トンとされています。この問題を解消するには『国や自治体による関係する法律の整備』や『食品の製造や販売する事業者の大きな企業努力』など課題は多く簡単なことではありません。しかし食品ロスの約半分は家庭から出ているという報告もあり消費者である私たち一人ひとりの行動が与える影響は必ずしも小さなことではないのかもしれません。

私たちにできることは

買い物前に冷蔵庫をチェックするだけで買いすぎを防げるかもしれません。お店の陳列棚の手前から取るように心がけることで企業の廃棄食品が減るかもしれません。食べきれぬ量だけ調理するよう心がけることで家庭での廃棄食品が減るかもしれません。外食の際は食品ロス削減に積極的な店を選ぶだけでも食品ロスを減らすことにつながります。少しハードルは高いかもしれませんがどうしても食べきれず余ってしまう食材は地域の福祉団体やフードバンクに寄贈するという活動もできるかもしれません。一人ひとりの価値観が違うことは当たり前ですが身近にできることも違うと思いますが、この記事を読んでくださった一人ひとりの皆さんの行動によって少しでも「飢餓をゼロに」近づくことを切に願っています。

《藤代薬局 木村匡宏》

世界の栄養不足人口の推移



レッツ体操 ～コロナ禍の運動不足を解消しましょう！～

新型コロナ対策のため自宅で過ごす方が増えています。外出を控え、人と会うのも控えておられる方は少なくないと思います。運動をしないと筋肉は衰え、食事がそのままだと肥満につながります。適度な運動で、筋肉や気持ちをリフレッシュしましょう。

シリーズ第2回目は、室内でも簡単にできる体操と脳トレを紹介します。

ペットボトルで筋力トレーニング

【腕の筋トレ】

- ①右手でペットボトルの胴体を持ち、腕を下ろして肘を伸ばす。
 - ②4秒かけて肘を曲げながら、ペットボトルを胸の高さまで持ち上げる。
 - ③4秒かけて肘を伸ばしながら、元の姿勢に戻る。
 - ④左手でも同じように行う。
- ※左右それぞれ10回×1～3セット



【肩の筋トレ】

- ①右手でペットボトルの胴体を持ち、右肩の近くに構える。
 - ②4秒かけて肘を伸ばしながら、ペットボトルを頭の上に持ち上げる。
 - ③4秒かけて肘を曲げながら、元の姿勢に戻る。
 - ④左手でも同じように行う。
- ※左右それぞれ10回×1～3セット



●ポイント

- ・まずは500mlのペットボトルを使い、入れる水の量で重さを調整する
- ・無理をせず、肘や肩に痛みが出ない範囲で行う
- ・余裕がある場合は、両手にペットボトルを持ち、交互に運動してもOK！



脳トレ

- ①いすに浅めに座り、両手を合わせて膝をくっつける。手と膝を同時に離す。その後、手と膝を同時にくっつける（リズムカルに10～20回繰り返す）。
(レベル★)
 - ②いすに浅めに座り、両手を合わせて膝をくっつける。膝をくっつけたまま手を離す。その後、手を合わせると同時に膝を離す（リズムカルに10～20回繰り返す）。
(レベル★★)
 - ③②を「もしもしカメよ♪」などの童謡を歌いながら行う。
(レベル★★★)
- ※少し間違っても脳が喜んでいます！最後まであきらめずに歌いきりましょう！

《ファルマ弘前薬局 工藤敏子》

マスクによる肌荒れ



新型コロナウイルスの感染拡大により外出時などマスクが手放せない生活が続き、マスクによる肌荒れに悩む人が多くなっています。

～肌荒れの原因～

- ①マスクによる摩擦
特にマスクに接する鼻、頬、顎の部分は擦れて赤くなりやすいです。
- ②マスク内の蒸れ
汗や会話などの呼気による水蒸気がマスク内に溜まり蒸れやすくなります。
- ③マスクを外した時に起こる乾燥
マスクの外側と内側の湿度の差が大きく、マスクを外すとマスク内の湿度が急激に低下して、肌から水分が蒸発し乾燥してしまいます。
- ④マスク素材によるアレルギー
不織布マスクはポリプロピレンなどの化学繊維からできているため、長期間の使用や敏感肌の人などはアレルギーを起こすことがあります。

～予防方法～

- ①マスクを使用する前に保湿剤を使い保湿をしっかり行いましょう。
- ②口周りに汗や汚れが付着したらこまめに拭き取り清潔にしましょう。
- ③洗顔時は鼻、口、顎周りを優しく丁寧に洗いましょう。
- ④マスクのサイズは頬骨から顎までをきれいに覆うものを選びましょう。
- ⑤マスクと肌の摩擦を軽減するためにマスク内にガーゼを入れたり、不織布マスク以外の綿素材など自分の肌に合ったマスク素材を選びましょう。



まだまだマスクを手放せない日々が続く、これから暑い季節になりますが、洗顔や汚れの拭き取りで肌を清潔に保ちながらしっかり保湿などの対策をして、肌荒れを防いで毎日を過ごしましょう。

《弘前調剤センター 工藤雪絵》

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		