

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったらず必ず確認して帰途についてください。

●気温が高くなってきました。夜、漢方をヤカンで浸けてもらい、朝、焚いてもらうわけですが、これから夏に向かいますので必ず冷蔵庫で漢方を浸けるようにしてください。また、漢方茶はできるだけ早いうちに飲んでください。少しでも味が変だと思ったら腐っている可能性がありますので、そのような場合は飲まずに捨ててください。

完熟バナナの健康効果 1

●健康には完熟バナナがおすすめ

バナナには美容や健康に良い優れた栄養素が豊富に含まれています。

テニスプレイヤーのロジャー・フェデラー選手は、練習中でも試合中でも人目をはばからずバナナを頬張っています。

日本では残念ながらバナナの人気は決して高いといえませんが、一時期よりは良くなっていますが、あまり若い人は食べません。しかし、バナナは一流のアスリートからも愛される最高の健康食品です。

●バナナは色によって健康効果が異なる

バナナは、出荷された色の状態によって、味だけでなく美容や健康効果が大きく差があります。実は熟していくほど体にいい食べ物になっていくのです。

バナナは熟してくると、やがて皮全体に黒い点々が現れ茶色に変色します。バナナがこの段階にあると、買うことを避ける人もいます。味が甘過ぎたり、ぐにゃつとした食感を不快に感じたりするからです。しかし実は、黒い点々があるバナナが体に有益な成分を含んでおり、特に免疫システムに効果があるのです。

●バナナは「未熟・完熟」どっちが体にいい？

バナナは成熟度によって、食べた時に得られる免疫活性化効果が8倍も違うというのです。そして、その他にも知られざる驚きの効果が盛りだくさんです。

バナナにはでんぷんを分解する酵素が含まれており、熟していくにつれて、でんぷん質を糖質へと変えていく性質があります。そのため、完熟して茶色くなったバナナはどんどん甘くなり、消化吸収もしやすい状態へと変わっていくというわけです。

そして、実は熟していく過程で抗酸化物質もどんどん増えていき、さらには「TNF」と呼ばれる”腫瘍壊死因子”がつくられていきます。これはがん細胞や異常な細胞を壊す物質です。つまり、バナナは熟していくほど体にいい食べ物になっていくのです。