



けんこう福袋



ご存知ですか？

知っておきたい『ほけん』のこと

第22回 軽度認知障害(MCI)について

軽度認知障害 (MCI) をご存じですか？

MCIは健常者と認知症の中間にあたり日常生活に支障はない状態です。

適度な運動や糖尿病・高血圧などの生活習慣病対策を行う事や、知的刺激を高めることにより回復したり、認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。MCI段階での早期ケアが重要です。



なお認知症ありの介護費（居宅サービス費）は認知症なしと比べて1.4倍に増加します。
将来の為に介護・認知症の備えがあると安心ですね。
介護保険の事はお気軽に店頭でご相談下さい。

ほけんのご相談を受付けております
各薬局の募集人にお気軽にご相談ください！



山形・最上地域

舟形調剤薬局(本社)
金山調剤薬局
大町調剤薬局
かむろ薬局
まつもと薬局
かねざわ薬局
沖の町薬局
尾花沢調剤薬局
最上センター薬局

山形・村山地域

ちとせ薬局
にした薬局
どうまち薬局
ざおう薬局
北山形薬局
とがみ薬局
おおもり薬局
みどり薬局
宮城
とよま薬局
鳴子調剤薬局

山形・庄内地域

亀城薬局
ひろの薬局
東大町薬局
ゆのはま薬局
宝田薬局
山形・米沢地域
上花沢薬局
秋田
ファミリー薬局

岩手

諏訪調剤薬局
ほしがおか・花城薬局
花城薬局
西青山薬局
クローバー薬局
すばる永井薬局
はやせ薬局
スマイル薬局
川又薬局
さくら通り薬局



店舗案内



インスタグラム



1月【山形県】

小野川豆もやし



山形県米沢市では温泉の湯熱を利用した豆もやしの栽培が盛んです。豪雪地帯でもある米沢市では明治時代からその特徴を活かし、冬の時期でも栽培することができる豆もやしを生産しています。

小野川豆もやしは普段スーパーなどで見かけるもやしの3倍以上の大きさ(20cm以上)があり、火を通してシャキシャキとした歯ごたえが残り、豆の香りと甘みを感じられるため汁物やおひたし、炒め物など様々な料理で親しまれています。

小野川豆もやしは温泉街ならではの栽培方法で生産されています。豆もやしを栽培する際に大切なのが室温です。室堀小屋(むろほりごや)と呼ばれる小屋の下に川の水で温度を調整した温泉水を通すことで小屋の温度を30度に保っています。さらに大樽川の砂(おおたるかわのすな)と言うミネラルが非常に多く含まれている砂で育てること

で大きく育った豆もやしを収穫することが出来ます。もやしと聞くと「線が細い」「栄養が少ない」とイメージされる方も少なくないと思います。しかし、豆もやしは近年スーパーフードと呼ばれるくらい栄養素が注目されています。豆もやしに含まれる大豆イソフラボンにはお肌の調子を整える美肌ホルモン(エストロゲン)のサポートをしてくれます。また、ストレスを和らげ睡眠の質を高めることが期待できるGABAや疲労回復効果が期待されるアスパラギン酸が含まれています。

調理もお手軽で食感よし、味よし、栄養よしの小野川豆もやしをぜひ食べてみてください。

