

隔月誌 ポコ

POCO

JANUARY.2018

No.74



富山県 剣岳

インフォメーション P2

さくら薬局グループ

さくら薬局グループ

「健康サポート薬局」 「認知症カフェ」

予防介護 P3

指を使った運動で脳に刺激を与えましょう

「薬食同源」 四方山話 P4.5

今風・良薬は口に苦し

地域の耳寄り情報 P6.7

兵庫県 姫路市

季節の食のススメ P8.9

お肌の栄養素・コラーゲン

カレイのエスカベッシュお正月風

漢方と薬膳 P10.11

第二十四回 台湾料理の歴史

薬膳 レシピ 麻油酒煮蝦 (まーようじゅうずーしあ)

第49回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ (その1ー⑤)

ご当地グルメ P13

神奈川県 横須賀海軍カレー

新コーナー まちがいさがし P14

編集後記 P14

クロスワード P15

こちらもCheck! お役立ち情報満載!!

クラフト株式会社

さくら薬局

検索

検索



クラフト株式会社

さくら薬局グループは、
「健康サポート薬局」を積極的に展開中です。

■「健康サポート薬局」は一般的な調剤薬局と何が違うの？

皆さまは、調剤薬局にどのような時に行かれるでしょうか？

処方せんと引き換えにお薬をもらう場所と考えておられる方が
ほとんどだと思います。

健康サポート薬局は、ご病気やケガの患者様に対する処方せん調剤はもちろん、地域にお住まいの方々の健康づくり、ご病気の方の重症化を予防するためのお手伝いができる薬局です。さくら薬局グループの健康サポート薬局は、地域住民の皆さまが健康でいきいきとした生活が維持できるよう、定期的にさまざまな健康イベントを実施しております。



健康サポート薬局（2017年11月現在）

- | | |
|---------------|---------------|
| ・さくら薬局 品川池田山店 | ・さくら薬局 小金井本町店 |
| ・さくら薬局 古河店 | ・さくら薬局 東松山店 |
| ・さくら薬局 猿島店 | ・さくら薬局 大阪背戸口店 |

さくら薬局グループ 認知症カフェ

認知症カフェは認知症の方や介護されている方、認知症を不安に思う方などが憩い集う場所です。

さくら薬局グループでは東京、大阪の3箇所で開催しています。
薬剤師がご相談に乗りますので、どなたでもお気軽にご参加下さい。



さくら薬局本店（東京都板橋区） 03-3957-1122

◆『ケアラズカフェさくら』 奇数月第3金曜日 14～16時（次回 1月19日）

尾辻薬局鶴見橋店（大阪市西成区） 06-6630-7330

◆『つるみばしカフェ』 毎月最終水曜日 15～17時（次回 1月31日）

さくら薬局西島店（大阪市此花区） 06-6464-3900

◆『とりしまカフェ』 毎月第3土曜日 13～15時（次回 1月20日）



指を使った運動で 脳に刺激を与えましょう

予防介護



指先にはたくさんの神経が通っている為、刺激を与えると脳が活性化します。

普段何気なく使っている指ですが、今回は日常生活ではしないような、複雑な動きを意識して行う運動をご紹介します。

※痛み・しびれには血流以外の原因もありますので、改善されない場合は早めに病院を受診しましょう。

指の運動



指まわし体操 両手の指先をくっつけます。まずは左右の親指を人差し指にあたらないよう回します。その後、人差し指→中指→薬指→小指の順に、左右の指がぶつからないように回します。

指先あわせ体操 両手をパーの形に開きます。左右の親指と人差し指の指先をくっつけて輪を作ります。その後、親指と中指→親指と薬指→親指と小指と順番に指先をくっつけていきます。

指折り体操 両手をパーの形に開きます。左右同時に、親指から小指まで一本ずつ順番に指を閉じていきます。全部閉じましたら今度は逆に一本ずつ指を開いていきます。左右の手で別々の動きをしたり、速さを変えて動かすと脳への刺激が更にアップします。

各運動、1回30～60秒程度続けるのが目安です。

薬剤師 平山 祐介

「薬食同源」 四方山話



今風・良薬は口に苦し

「苦くてもよく効くから我慢して飲みなさい」と、嫌がる子供を諭すときの諺だと思っていました。ものの見事に外れました。舌で味を感じる味覚受容体の研究が、想定外の展開を見せています。特に進んでいるのが、舌以外から見つかった苦味受容体です。

驚いたことに、苦味受容体は舌の他にも、胃、小腸、大腸、筋肉、脳、その他から見つかっているのです。そのうち役割が解っているのは胃と小腸の2つだけで、その他はまったく不明です。しかしこの2つだけでも「良薬は口に苦し」の本当の意味を知るビックリ仰天が隠れています。今回は胃の苦味受容体の働きです。

昔から苦味健胃薬という薬があって、何処の家にも置いてありました。今でも常備している家がありそうです。文字通り苦い胃薬で、成分はセンブリ、オオバク、オウレンと言ったところです。食欲がない、胃がもたれる、食べ過ぎたなど、飲めば比較的早く効くのが特徴です。それもそのはず、胃酸が出て消化酵素の働きが良くなり、胃排出時間（胃の内容物が腸へ行くまでの時間）が短くなって、すっきりするのです。

では、苦味物質としてカフェインを使った実験です。飲み方は3種類、飲んだ後の胃酸の出具合を、胃のpHが下がるまでの時間を測って判定しました。

- ① カフェインを水に溶かして普通に飲む。
- ② カフェインを水に溶かして口に含んで苦味を感じたらそのまま吐き出す。

③ カフェインを胃で溶けるカプセルに入れて水で飲み込む。

さて、胃酸でpHが一番早く下がったのは何番でしょうか？ちょっと考えてみてください。ページの最後に正解が書いてあります。

胃に入ったカフェインは一体何をしたのでしょ。うか。実は胃の壁を作っている細胞、胃壁細胞の表面に苦味受容体があるのです。カフェインはこの受容体に結合しました。すると間もなく胃壁細胞から胃酸の分泌が始まったのです。このとき受容体からの信号が脳へ行くことはありません。もし脳へ行ったとしたら、舌と同じように苦味を感じるかも知れませんが、そんなことは起こらないのです。その代わりに胃壁の苦味受容体が自分の細胞のなかで情報処理して、そして胃酸を分泌したのです。

分子メカニズムは未だ解っていませんが、味の受容体が味を感じずに、全く別の反応を示した・・・こんなことはこれまで知られていませんでした。薬食同源の原理には、まだまだ未知の現象が沢山あるのです。

岡 希太郎先生

東京薬科大学名誉教授、日本コーヒー文化学会常任理事

趣味：ハーブ野菜造り、コーヒーの淹れ方

著書：毎日コーヒーを飲みなさい（集英社）、マンガ・珈琲一杯の元気（医薬経済社）、児童書/なるほど！くすりの原料としくみ（素朴社）、医食同源のすすめ（医薬経済社）

【正解】①30分 ②50分 ③25分 一番早かったのは③でした。

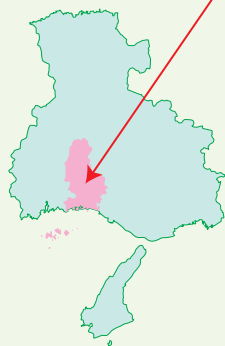
地域の耳寄り情報

美味しいお店やお得な情報を現地のスタッフがご紹介します。

バックナンバーは
こちらからご覧ください



世界遺産のある街
兵庫県 姫路市



姫路市は兵庫県南西部に位置する人口約53万人の街です。広い平野と温暖な瀬戸内気候、豊かな産業に恵まれた地です。姫路市を象徴する姫路城は平成の大修理を終え、国内はもちろん海外の観光客も急増中です。姫路城以外にも、灘のけんか祭りや大塩の獅子舞も有名です。(写真提供：姫路市)

書寫山圓教寺

武蔵坊弁慶が一時期修行したと伝えられ、「ラストサムライ」「軍師官兵衛」など数多くのロケに使われてきました。紅葉の季節は書写ロープウェイでの空中散歩と京都・清水寺と



同じ舞台作りの摩尼殿から眺める絶景がオススメです。
(写真提供：姫路市)

アーモンドトースト

人気テレビ番組で多数紹介されている「アーモンドトースト」。香ばしいアーモンドの風味とバターの甘さが合わさって絶妙の旨さです。お土産に是非どうぞ。



姫路駅そば

昭和24年、姫路駅ホームにて黄色い中華麺と和風出汁という一見ミスマッチですが、今も愛され続けている“えきそば”が誕生しました。現在ではメニューも増え、昔からの“えきそば”ファンに親しまれています。



姫路城

日本で最初の世界文化遺産「姫路城」。その白く優美な姿は白鷺が舞う姿にも例えられ「白鷺城」の愛称で親しまれています。2015年3月には5年半に及ぶ大天守の修理を終えて、築城当時の白く美しい姿が蘇りました。（写真提供：姫路市）



季節の食のススメ



お肌の栄養素・コラーゲン

肌荒れが気になる季節、お肌と言えばコラーゲンですね。コラーゲンはアミノ酸のひとつでたんぱく質を構成している成分です。

体内では骨や腱などにも存在しますが特に皮膚に多く存在しています。しかし加齢とともに体内のコラーゲン量は減少していきます。

コラーゲンを多く含む食品は肉では牛すじ、魚ではカレイやうなぎなどです。コラーゲンはまたビタミンCと一緒に摂ることで吸収が高まるため、冬にみかんを食べる！と言うのはとても理にかなっています。コラーゲンを摂取してもそのまま肌に吸収されるわけではありませんが、普段の食事で積極的に補うことは重要です。

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



今回は
カレイの料理を
ご紹介します。

バックナンバーは
こちらからご覧下さい。



【カレイのエスカベッシュお正月風】



材料：2人分

・カレイ(中くらい)	1枚200g (正味100g)
・人参(細切り)	30g
・大根(細切り)	30g
・たまねぎ(細切り)	30g
・にんにく	1片(8g)
・赤唐辛子(輪切り)	1本分
・オリーブオイル	大さじ2(24g)
・片栗粉	大さじ3(27g)
・ローリエ	1枚
・塩、こしょう	適量
・ゆずの皮	適量
・デイル	適量

1人分

エネルギー：244kcal
たんぱく質：5.6g
脂質：12.5g
炭水化物：18.6g
食物繊維：1.1g
塩分：0.4g

鉄：0.5mg
ビタミンB1：0.03mg
ビタミンB2：0.10mg
ビタミンB6：0.15mg
ビタミンC：5.4mg
ビタミンD：3.25mg



A {	・白ワイン	80ml
	・白ワインビネガー	40ml
	・グラニュー糖	5g
	・塩	適量

作り方

- ① カレイはうろこ内臓をとり、5枚におろします。
- ② 身と骨を食べやすい大きさに切り分け、塩こしょうを振り、片栗粉をまぶした後、サラダ油(分量外)で約170℃で揚げます。
- ③ フライパンでオリーブオイルを弱火にかけ、にんにくと赤唐辛子を熱します。
- ④ にんにくの香りがたちましたら、A全量とローリエを入れます。白ワインのアルコールを飛ばし、たまねぎ、大根、人参を入れます。野菜がしんなりしたら火を止めます。
- ⑤ 揚げたカレイを容器に移し、まだ熱いうちに④をかけ入れ漬け込みます。
- ⑥ お皿に盛り、ゆずの皮を少量すりおろして全体に散らし、デイルを添えて頂きましょう。

薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント：

エスカベッシュとは揚げた肉や魚を酢と油に漬け込んだ地中海料理です。今回は揚げたカレイに大根とにんじんを合わせ、紅白なますをイメージしてお正月風に仕上げました。カレイは骨つきで揚げてもおいしくできますが、外すとかなり食べやすいですよ。



台湾料理の歴史

台湾で食べられる料理を総称して「台湾料理」と言います。定番の『小籠包（しょうろんぽう）』が有名でしょうか？

実は台湾料理は本流からは少し外れた傍流にあたります。明清時代に多くの漢人が台湾島に移民した際、移民元であった福建省や、広東省潮州の料理が台湾に定着しましたが、ほどなくして台湾独自の食材を使った現地料理にアレンジされていきます。

時代は下って日本統治が始まり、特に製糖業が大きく発達すると、それまでの料理に砂糖やアルコールが使用されるようになり、またダシを使った和食の技術を取り入れた新しい台湾独自の料理が生まれ始めます。

戦後、中国では国共内戦が始まり、その後国民党が「中国各地の一流料理人」を従えて台湾に移動してきました。高級ホテルや市井でその腕をいかんなく発揮するという、中華料理史上初めての出来事が台湾で起きたのです。ここに、福建、広東料理をベースに台湾の食材を使って独自にアレンジされ、和食のテイストを吸収し、さらに中国全土の一流料理人の技術を吸収し、進化を続ける台湾料理が生まれたのです。

今回はこれぞ定番！という台湾の薬膳を紹介したいと思います。

薬膳レシピ

『麻油酒煮蝦（まーようじうずーしあ）』

台南地方の伝統料理で、寒い日に体を芯から温める料理です。当帰（とうき）や黄耆（おうぎ）を使って免疫力を高め、ゴマ油と酒を使ってエビの旨みを引き出し、ご飯が進む絶品料理です。漢方食材は手に入るものだけを使っても美味しく出来ます。



作り方

- ① ショウガを薄切りにします。エビの殻を剥いてヒゲを切り、背ワタを抜いて良く洗っておきます。
- ② 鬚人參、当帰、大棗、黄耆、枸杞子と水を鍋に入れ、沸騰させてから蓋をして弱火で15分ほど煮込みます。
- ③ フライパンにゴマ油を引き、ショウガを入れて軽く焦げ目がつくまで中火で炒めます。
- ④ ③のフライパンにエビを入れ、色が変わるまで中火で炒めます。エビに火が通ったら酒を加え、蓋をして1分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤ ④のフライパンに②の漢方薬材を煮込んだ鍋の中身をすべて加え、沸騰させて2-3分煮込み、塩で味を調えます。
- ⑥ エビと適量のスープを器に盛り付けて完成です。

材料（生地）

エビ 600g、ショウガ 30g
ゴマ油 大さじ5、酒 120cc
水 700cc
鬚人參（ヒゲニンジン） 15g
当帰（とうき） 10g
大棗（たいそう） 7個
黄耆（おうぎ） 5g
枸杞子（くこし） 5g
塩 適量

Higene（ヒゲネ）が運営する甘口男のサイトでは台湾料理の紹介をコラムと共に毎日更新中です。併せてご覧下さい⇒tw-cai.blogspot.com



〈小技〉
余った薬膳スープは茹でたソーメンのスープとして食べるのが定番です。

デンタルアドバイス

第49回 □のアンチエイジング《抗加齢》を考える

歯・表情・エステ (その1ー⑤)



表情って、作るもの？



フェイスリフト、小顔造り、顔面マッサージエステ。良く聞くフレーズですね。顔面には解剖学的に30種類の筋肉があり、倍の数で左右相対的に分布。顔面全体の表情を司る代表的な表情筋には、前頭筋、眼輪筋、小頬骨筋、大頬骨筋、頬筋、笑筋、口輪筋、オトガイ筋などがあり、筋肉が伸びたり、縮んだり、夫々が連動、相互作用をして喜怒哀楽を表します。

一方、顔面の下方、歯・口元を司る咀嚼筋には、閉口筋として、咬筋、側頭筋、外側翼突筋、内側翼突筋が。開口筋として、顎舌骨筋、オトガイ舌骨筋、顎二腹筋、外側翼突筋があり、顎を開閉したり、左右に動かしたりして咬合のみならず、表情の一部も構成している訳です。

表情筋は、通常の生活においてはわずかに30%しか使っていないと云われ、表情表現ではアメリカ人は60%の表情筋を動かしているのに対し、日本人はわずかに20%の運動量しかないとのデータがあります。

表情が読みにくい、感情を表に出さない。自己表現が乏しいと云われる日本人。これらのデータからも何となく判りますね。

表情筋も、咀嚼筋も筋肉です。使わなければ劣っていきます。皮膚や皮下脂肪を支えきれずにたるみ、シワの発現、ハリを失ってしまいます。どう防いでいくか、一緒に考え、実行していきましょう。

世界遺産、熊野三山、那智の滝、熊野古道に行ってきました。神々が宿る自然崇拜の聖地。険しい山々の徒歩は大変ですが、癒されるだけでなく、人知を超えたその自然に身体が浄化される感じを受けました。空気、水の美味しい事。マイナスイオンに包まれます。旅行計画の一つに是非お勧めです。



ラジオ出演、各地での講演、
テレビ、新聞の取材、
執筆活動など日々大忙しの
Dr.早川

港区新橋 ホワイト歯科医院 早川 譲吉 院長
日本訪問歯科協会理事
プロ・エグゼクティブ・コーチ



ご当地グルメ

神奈川県 横須賀海軍カレー

海上自衛隊では長い航海の間に曜日感覚を失わないよう、毎週金曜日のお昼にカレーをたべます。実際に各艦に乗り組んでいる料理長のレシピ（海軍割烹術参考書）を参考にして横須賀市の店が再現したカレーです。今度の金曜日のお昼にカレーはいかがでしょうか？



広報委員会 編集者

まちがいさがし



下の2枚の絵をよ〜く見比べてね、まちがいは7個！ いくつ見つけれられるかな？



答えは15ページ



新年あけましておめでとうございます。

編集後記

お正月はいかが過ごされましたか？ 楽しまれた方も多いと思います。これからインフルエンザが流行する可能性があります。

うがい、手洗いしっかり行いましょう。

本年も引き続きPOCOをよろしくお願い申し上げます。

広報委員会 編集者



クロスワードパズルを解いてオリジナルサプリメントをもらっちゃおう!

ク ロ ス ワ ー ド

(ヒント)「お正月の〇〇〇〇。新しい年、それぞれの思いを筆に託して、書き上げます」

--	--	--	--



①		②		③
			④	
⑤	⑥			
			⑦	
⑧				

【応募要項】

正解者の中から抽選で**5名様**に、右赤枠のオリジナルサプリメントを1種類(1個)プレゼント致します。
クロスワードの答えとご意見、ご感想を添えて、ご希望の商品名、住所、電話番号、氏名、年齢を明記の上、ハガキ、又はメール(poco@kraft-net.co.jp)にてご応募下さい。

〒100-8225

東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル10F

クラフト株式会社広報委員会 行

Eメール:poco@kraft-net.co.jp

★応募締切日2月28日必着



【POC072号当選者のみなさん】

答えは「ユウヤク」でした。

- ・宮城県 名川様
- ・静岡県 小林様
- ・大阪府 平岡様
- ・兵庫県 井上様
- ・高知県 田中様

みなさん
おめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.〇〇〇代々のしきたりを守って、新年を迎えます
- ②.新年最初のお届け物です
- ③.長年の経験がものをいいます。
〇〇〇〇より年の功
- ④.初詣のおみくじは大吉。〇〇〇が上がり
ますように
- ⑤.1月7日には春の七草を入れた
お〇〇を食べます
- ⑥.新年恒例の駅伝。往路、復路を〇〇〇
するのはどのチームでしょうか?
- ⑦.狐のように目尻がつり上がっています
- ⑧.地方によって、また家庭によっても
つくり方が違う、お正月の食べ物です
- ⑨.過ぎ去った昔。〇〇のことは忘れて
未来に目を向けよう
- ⑩.競馬などの予想が当たることです。
万馬券が〇〇〇〇〇しました



- ①DHA+EPA
- ②カルシウム
- ③亜鉛
- ④クエン酸+アミノ酸
- ⑤マルチビタミン
- ⑥コンドロイチン+グルコサミン
- ⑦葉酸+鉄
- ⑧ブルーベリー

上記8種類の中から1種類をお選びください

【個人情報について】

皆様の個人情報はプレゼントの発送以外に利用または第三者に提供しません。

まちがいさがしのこたえ

どうですか?

7個 全部

見つけられましたか?

次回もお楽しみに!!

