

隔月誌 ポコ

POCO

MARCH.2018

No.75



山梨県 山梨市

インフォメーション P2

3月1日～
8日は「女性の健康週間」

予防介護 P3

快適な睡眠をとりましょう

「薬食同源」四方山話 P4.5

続・良薬は口に苦し

季節の食のススめ P6.7

枝豆とあさりのクラムダー

地域の耳寄り情報 P8.9

埼玉県 川越市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第1回 日常メールでの、敬語の使い方

新コーナー とおきのヘルシースイーツ P11
ヨーグルトのベリーサンド

第50回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ (その1ー⑥)

ご当地グルメ P13

福島県 会津わっぱ飯

まちがいさがし P14

編集後記 P14

クロスワード P15

こちらでも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

検索



3月1[※]日～

8[※]日まで

さくら薬局グループは

女性の健康をサポート

します！

「女性の健康週間」

です

厚生労働省は、毎年3月1日から8日

までを「女性の健康週間」と定めています。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるよう、社会全体で総合的に支援するためです。

女性は思春期から老年期まで、年齢と共にホルモンバランスが変動し、その影響で心身にさまざまな変化が生じます。一生涯、健康で明るい、充実した人生を送るためには自分の身体を知ることが大切です。そのため、この期間中に全国で、さまざまな取り組みが行われてきました。東京都では女性特有の病気である子宮頸がんや乳がんの予防啓発に取り組んでいるほか、各地で「女性のための血管年齢測定」や「骨量測定会」、「更年期相談」などが行われてきました。

さくら薬局グループでもこれまで、ピンクリボン運動に取り組むなど女性の健康をサポートしてきました。

今後も女性の健康の維持・向上に積極的に取り組んでいきます。



体をリラックスさせて 快適な睡眠をとりましょう

予防介護



寒い季節が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回のテーマは睡眠です。寒いと熟睡できなかったり、
夜中にトイレで起きたり、ストレスで眠れなかったり、
睡眠状況の悪化は健康にも悪影響を及ぼします。
今回は体をほぐして温める運動をご紹介します、快適な睡眠
をご提供致します。

快適な睡眠のために



体をほぐす

仰向けに寝て、指先を伸ばしてください。呼吸を整えることを意識しつつ、ゆっくり手足を上下に伸ばします。

30秒×2セット。

筋肉を伸ばしてリラックスさせることが重要です。

体（下半身）を温める

椅子に座り、右膝を曲げた状態で縦に上げ下げします。

終わりましたら、左側でも同様の運動を行います。

足の裏は地面につかないようにしてください。

10回×3セット。



右膝を曲げた状態で右に90度開いて、ゆっくり内側に戻します。終わりましたら、左側でも同様の運動を行います。足の裏は地面につかないようにしてください。10回×3セット。

薬剤師 平山 祐介

「薬食同源」 四方山話



続・良薬は口に苦し

前号で、苦味は胃酸の分泌を刺激すると書きました。苦味健胃薬の効き目の原理が、味そのものにあるのです。今回はもう1つ「良薬は口に苦し」の科学的根拠を紹介します。

苦味が糖尿病の薬になるなどと考えた人はどこにもいませんでした。そんなあり得ない話が現実には起こっているのです。小腸の壁には舌と同じ苦味受容体があって、苦味を感じるとあり得ないはずの変化が起こるのです。

その変化とは、糖尿病の薬にもなっているタンパク質GLP-1がすることです。正に「事実は小説より奇なり」とも言える話です。なんとGLP-1は、製薬会社が汗水流して開発した糖尿病の注射薬（ビクトーザ、ノボルディクス社）なのです。

ではGLP-1はどのようにして効くのでしょうか。小腸の壁でできたGLP-1は血液に混じってやがて膵臓に到着します。するとそこでインスリンを作る細胞を刺激して、インスリンの分泌を促すのです。インスリンが糖尿病の薬として非常に大事であることは読者の皆さんがご存知の通りです。

ではここで、苦味受容体のある人体の場所を整理しておきましょう。表1をご覧ください。

赤字は、「良薬は口に苦し」の言い伝えを現代科学で説明することができました。強調したいことは、実はこの他にも、苦味受容体には上気道の免疫細胞を活性化する働きがあります。筋肉や大腸にもあるのですが、そこでの働きは不明です。さらに苦味以外に

も甘味受容体が脳にあって、食後の高血糖に反応して、「もう食べなくてもいいよ」と言うかのように、満腹ホルモンを出して食欲を抑えているのだそうです。

近い将来、旨味や酸味の受容体も、体のあちこちから見つかると思われる。舌以外の場所にある味覚受容体の役割は、美味しい不味いを感じるだけでなく、生きる上で必要な様々な働きをしているのです。味が病気を予防したり治したりもしています。薬食同源の言い伝えは、現代科学に立派に通用する素晴らしい中身を含んでいるのです。

表1. 舌以外の味受容体とその働き

味の種類	受容体のある場所	働き
甘味	脳の視床下部 十二指腸、小腸、大腸、 膵臓、気道など	満腹ホルモン分泌神経を刺激 不明
苦味	胃壁細胞 小腸壁L細胞 上気道 平滑筋・大腸	胃酸(塩酸)分泌 GLP-1の分泌→インスリンの分泌 感染防御の免疫活性化 不明
その他の味	不明	不明

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：ハーブ野菜作り、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)

季節の食のススメ



女性に嬉しい栄養素（葉酸・鉄）

「枝豆とあさりのクラムチャウダー」は女性に嬉しい鉄分、カルシウム、たんぱく質、食物繊維がたっぷり！枝豆を加えることで彩も良く、葉酸も摂ることができます。使用する牛乳を低脂肪にすることで脂質を抑えることができます。また、牛乳を豆乳に代えても良いでしょう。

あさりを使ったクラムチャウダーは鉄分がたっぷりですが、鉄の吸収を良くするために是非ビタミンCと一緒に摂るようにしましょう。サラダを添えても良いですね。またこの時期「菜の花の辛し和え」などもおすすめの1品です。菜の花1人分(約80g)でビタミンCが104mg摂取できます。これは成人1人あたりの1日の必要量に相当します。

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



妊娠を希望する女性
には大事な栄養素です。

バックナンバーは
こちらからご覧下さい。



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



昔にタイムスリップ！情緒あふれる小江戸の街
埼玉県 川越市



〈近隣店舗〉・川越新富町店 ・川越並木店

川越市は埼玉県南西部に位置する人口約35万人の街です。江戸時代には城下町として栄えた都市で、「小江戸」（こえど）の別名を持ちます。城跡・神社・寺院・旧跡・歴史的建造物が多く、国から「歴史都市」に認定されています。

蔵造りの町並み

東京では見ることで
できない江戸の面影、
「蔵造りの町並み」が
今も残っています。蔵造り
は巧妙な耐火建築で、江戸
の町家形式として発達した
ものです。平成19年1月には
「美しい日本の歴史的風土
100選」にも選定されて
います。



時の鐘

時の鐘は3層構造で高さ約16メートル。創建された江戸時代の初期から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた川越のシンボルです。現在、1日に4回（午前6時・正午・午後3時・午後6時）、蔵造りの町並みに鐘の音を響かせています。



喜多院

重要文化財である喜多院は、五百羅漢やダルマ市(1月3日)で知られています。天長7年(830年)に慈覚大師が無量寿寺を開いたのが



始まりと伝えられています。永仁4年(1296年)、北院・中院・南院となる各房が建てられました。



うなぎ

老舗のうなぎ店が沢山あります。遡ること江戸時代、入間川や荒川などでとれる鰻はタンパク質源として重宝し、さらに川越の特産品である醤油を使った鰻の蒲焼はおいしく、庶民に一気に広がりました。





日常メールでの、敬語の使い方

正しい敬語で、的確・簡潔・好感表記

ポイント

- 一. 宛先は、敬称の「様」をつける
- 二. 件名は、一目瞭然のタイトルで
- 三. 送信者名はフルネーム
- 四. 宛先、挨拶、件名、本文、結び、署名
- 五. 送信トレイで確認

スマートフォンやPCなど、日々メールでのやり取りは欠かせません。しかし、その際の簡単な文章であっても、踏まなければならない敬語のルールがあると思います。

敬語には①「尊敬語」(相手を敬う)、②「謙譲語」(自分が

へりくだり、相手を高める)、③「丁寧語・美化語」(丁寧で美しく表現)等があります。

尊敬語とはくいらっしゃる、おっしゃる、～れる(～られる)、お(ご)～になる等>、謙譲語はく伺う、参る、申す(申し上げる)、いただく、お(ご)～する等>、丁寧語がくです、ます、ございます等>です。また美化語は、くお化粧、お料理、ご祝儀等>です。

他にクッション言葉<恐縮ですが、勝手ですが、申し訳ございません(が)、あいにく等>も入れると、ソフトな文章になるでしょう。

間違えやすいのが、お母様でございますか(正しくは、お母様でいらっしゃいますか)、よろしかったでしょうか(よろしいでしょうか)、見る(ご覧になる)、おっしゃられた(おっしゃった)等です。

言葉遣いは、心遣い。『不足せず、過剰にならず、
間違わず』を心がけてください。

ヨーグルトのベリーサンド

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】(2人分)

食パン8枚切り	2枚	☆☆☆
無糖ヨーグルト	200g	☆
ラズベリー(冷凍)	4粒	
いちご	3〜5粒程度	
ミント(飾り用)	適量	♡

【作り方】

- ① ザルにキッチンペーパーをしき、一回り小さめのボウルの上
にのせて受皿にする。
- ② 1のキッチンペーパーの上にヨーグルトを入れて冷蔵庫で一
晩置き、水分を切る。
- ③ 2に解凍したラズベリーを入れて軽くつぶしながらざっくり
混ぜる。
- ④ 食パンの一枚に3の半量を塗り、半分に切ったいちごをのせ
さらに3と食パンを重ねる。
- ⑤ 4の耳を切り落として四等分に切り、あればミントを添える。

1人分

エネルギー	142kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	4.2g
炭水化物	19.9g
食物繊維	1.2g

●コメント

生クリーム代わりに水切りヨーグルトを使えばエネ
ルギーを抑えたヘルシーなスイーツになります。ヨーグルト
にラズベリーを混ぜて砂糖を使わなくても満足の
おいしさです。

ヨーグルトは半量程度になるまで水分をよく切り、
濃厚なヨーグルトで作ることがポイントです。

【レシピ&撮影】

フードコーディネーター／佐野ひとみ



食卓の「彩・食・健・美」

<https://ameblo.jp/h17gohan/>

デンタルアドバイス

第50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1-⑥)



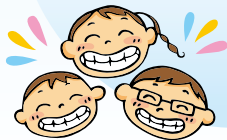
ロボット？



顔の老化と云うと、思い浮かべるのは何でしょう？シワ、たるみ、くすみ、シミ、むくみ、白髪、痩せ、左右不均等拡大等。確かに歳はとりたくないもの。あれ程化粧品が売れるのですから、女性なら誰だって少しでも若く、美しく、綺麗と思われたいのでしょ

う。一方、男性は『男の顔は履歴書だ』とか、『顔に刻んだ皺は男の勲章だ』とかの言葉もありますよね。多分、気迫、気概、生き様、気品、存在感などの現れと思いますが、同様に、年齢を重ねたシワだらけの女性でも、素敵な女性は沢山いらっしゃいます。受け取り方は様々ですが、整形を繰り返して話題になった、人形に似た顔立ちや、理想に近いゴムやシリコンの顔を持つロボットを見ると、私見ですが、感情の読めない、無機質な表情から、何を思い、考えているのか不気味さや、恐怖を感じてしまいます。街を歩き、あれっ！？知り合いの〇〇さんか？お会いした時と表情が違う。人違いかという場面に遭遇する時がありますが、自分の顔を鏡で覗き込んだ表情は、少しでも良く見ようとしている顔で、人が見ている貴方の顔は思いの外、無防備で、表情が全く違うものです。

一番綺麗、美しい、輝いているのは、笑顔でいる時。
まず、それをしっかり覚え、社会の一員として、何時も人に見られていると自覚することが必要です。



診療室近くにある、東京タワー。勇壮な姿を見上げるたびに、元気付けられる存在です。来場者、現在まで一億八千万人。今年12月に開業60周年を迎え、現在、特別展望台、大展望台を大改修中。完成予定は2020年オリンピック前との事。
楽しみですね。



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

福島県 会津わっぱ飯

ヒノキや杉の木を曲げて作る容器「曲げわっぱ」にお米とお好みの具材を入れて蒸しあげた会津の郷土料理です。

白木の香りが食欲をそそり、冷めても美味しいのが特徴です。

会津にお越しいただいた時は是非お試しください。
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



編集後記

3月になり、少しずつ日が延びて暖かくなってきました。

春が近くまで来ています。

春はお花見、入学、卒業等イベントが沢山あります。

健康に注意して楽しい春を過ごしてください。

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)「厳しい寒さの冬が終わり、ようやく春。
梅、桜も咲いて、もうすぐ○○○○の季節です」

--	--	--	--



①		②	③	④
			⑤	
⑥	⑦			
			⑧	
⑨				

【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4月30日必着



【POC073号当選者のみなさん】

答えは「ナベモノ」でした。

- ・岩手県 齊藤様
- ・兵庫県 井上様
- ・埼玉県 岡部様
- ・滋賀県 森様
- ・神奈川県 宮田様

みなさん
おめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.ひな祭りは○○○の子の節句です
- ②.穴道湖などが名産地の、みそ汁の具になる小さい貝です
- ③.後まで残る影響のことです。事件の○○
- ④.土俵際でスリリングな逆転劇が見られる、相撲の決まり手です
- ⑦.映ったものは左右は反対になるけど、上下はなりません
- ⑧.山よりも少し低い高地です



→ヨコのカギ

- ①.将棋で一番偉い(?)駒です
- ⑤.自ら進んで、○○○的にします
- ⑥.外側だけ飾っても○○○が伴わないとだめですよ
- ⑧.自分を生み育ててくれた存在です
- ⑨.神業とは思えません、○○○○○の快進撃



- 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!!

