



富山県 称名滝

インフォメーション P2

「フレイル(虚弱)」 にならない
ために

予防介護 P3

肝機能改善のために

有酸素運動をしましょう

「薬食同源」四方山話 P4.5

お茶とコーヒーの飲み分け方

季節の食のススメ P6.7

毎年5月17日は「高血圧の日」

高血圧対策のメニューをご紹介します

豚肉のハニーマスタード和え

地域の耳寄り情報 P8.9

千葉県 **成田市**

新コーナ **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第2回 **おいしい「お茶」**でおもてなし

新コーナ **とっておきのヘルシースイーツ** P11

ナ **オリーブオイルハーブクッキー**

第51回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑦)

ご当地グルメ P13

福島県 **いか人参**

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



フレイル（虚弱）にならないために

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？言葉の起源は海外の老年医学で使用されている「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳です。「Frailty」を日本語に訳すと「**虚弱**」や「**老衰**」、「**脆弱**」などになります。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることが大切です。

フレイルの基準には5項目あり、**3項目以上**該当すると**フレイル**、**1または2項目**だけの場合にはフレイルの前段階である**プレフレイル**と判断します。（Friedの定説）

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下



フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。ではフレイルを予防するにはどうしたらいいのでしょうか。大切なのは持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防です。持病のある方は病気をコントロールして、自分にあった適度な運動とタンパク質を含んだ栄養を取り、インフルエンザや肺炎に感染しないよう予防をすることが大切です。

予防介護



肝機能改善のために 有酸素運動をしましょう

沈黙の臓器と呼ばれる肝臓。

飲酒や食事、薬の服用等、様々な要因により、知らないうちに日々負担をかけています。

特に5月は新年度の始まりで行楽シーズンということもあり、お酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？

有酸素運動による脂肪燃焼効果、代謝アップにより糖やアミノ酸の分解を活性化させて、肝臓をサポートしましょう。

室内で出来る有酸素運動

もも上げ運動

直立の姿勢で腕を振りながら左右のももを交互にあげます。なるべくももは高く上げるのがコツです。1日100～200回が目安です。

踏み台昇降

20cm程度の高さの踏み台を用意します。踏み台を昇って降りてを繰り返します。姿勢をまっすぐに保つのがコツです。1日50～100回が目安です。

スクワット

両足を肩幅に開き、両手を前に突き出しながらできるだけゆっくり腰を落とします。ももが床と平行になるまで腰を落としたらそのまま5秒間キープします。ゆっくりと立ち上がり元の姿勢に戻します。

1日10～20回が目安です。

薬剤師 平山 祐介



「薬食同源」 四方山話



お茶とコーヒーの飲み分け方

薬食同源には「1日に30種類の食材を食べなさい」というコンセプトがあります。現代科学で説明すれば、「できるだけ多くの食材を食べて、必須栄養素をバランスよく摂っていれば、健康でいられる」という意味です。必須栄養素の数は60種類、1つずつの食材に複数の種類が含まれています。組み合わせの数学で計算すると、言い伝えに近い数字が出てきます。

では応用問題を1つ。世の中に2つ存在している天然カフェイン飲料の飲み方ですが、どう飲み分けたらよいのか、国によって、文化によって、お茶とコーヒーは個人の好み、決まった答えはありません。昔の日本にはお茶しかありませんでした。今はお茶もコーヒーも自由に手に入ります。ほとんどの人が、両方とも適当に飲んでいきますと言うでしょう。

薬食同源のコンセプトに合わせれば、お茶もコーヒーも両方とも飲んだ方が健康的と言えそうです。好きな方を好きなように飲めばいいじゃないかとも思えますが、カフェインだけが共通で、ポリフェノールもアミノ酸も、身体に良いと言われる成分は異なるものが入っています。ですからお茶もコーヒーも両方飲んだ方が良さそうです。

今年になってそんな研究データをオランダの研究者が発表しました。オランダでは安くて美味しいコーヒーをどこでも買うことができます。そのくせ海峡を挟んだ英国と似て紅茶文化も盛んです。

当然両方飲んでいる人も大勢いらっしゃるとのこと。ちょっと考

えてみれば、そんなオランダで「お茶とコーヒーの飲み分け」が研究されても不思議はありません。

発表されたデータを見やすい表にまとめてみました。ご覧ください。

死亡リスクを下げるコーヒーとお茶の飲み分け方

	飲み分け方	死亡リスクとの関係
男性	コーヒーだけを飲む	心血管病↑
	コーヒー:お茶=2:1で飲む	全死亡リスク↓
女性	コーヒーだけを飲む	無関係
	コーヒーよりお茶を多く飲む	全死亡リスク↑
	お茶よりコーヒーを多く飲む	全死亡リスク↓

何とコーヒーだけを飲む男性は心臓病になりやすく、コーヒーよりお茶を多く飲む女性は寿命が短いというのです。そして男性と女性に共通の長寿の秘訣は、「お茶よりコーヒーを多くして両方とも飲む」となっています。皆さんはどうお感じになりますか？ここにも薬食同源のコンセプトが成立しているらしい。ならばチョコレートも食べようか。オランダはカフェインを含んだチョコの国でもありますから、次の論文は「チョコをかじりながらお茶とコーヒーで長寿サポート」かも知れませんね。

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

毎年5月17日は
「高血圧の日」です。



高血圧対策のメニューを
ご紹介致します。



今回のメニューは1食の塩分が1g未満の減塩メニューです。粒入りマスタードとはちみつで旨みとスパイスを効かせて減塩でも美味しく食べられる工夫がされたメニューです。豚肉は部位によってはエネルギー量に随分と違いがありますが、調理法でもエネルギーを上手にカットすることが出来ます。ちなみに茹でることで約10%、焼くこと(網焼きなど)で約20%のエネルギーがカット出来ます。部位選びや調理法も一工夫するとバリエーションが広がり、またヘルシーな1品になります。

一緒に食べたいメニューとして「きのこのコンソメ煮」はいかがでしょう。油も水も一切使わず、蒸し煮にすると低カロリーで旨みがギュッと詰まり美味しく仕上がります。余分なナトリウムの排泄を促すカリウム、食物繊維が摂れるメニューです。(1人分カリウム：302mg、食物繊維：3.2g)



バックナンバーは
こちらからご覧下さい。



福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美

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



成田山と空港の街
千葉県 成田市



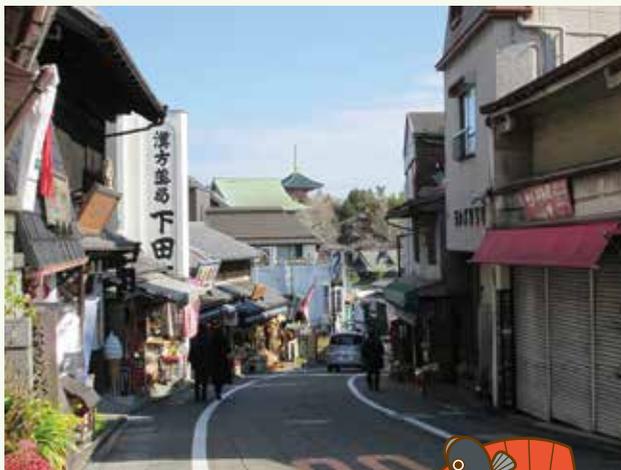
〈近隣店舗〉
・成田店・新山店

成田市は千葉県北部に位置し、北は利根川、西は印旛沼に接する水の豊かな街で人口は約13万人です。成田山新勝寺や、日本の空の玄関である成田国際空港があり、様々な国の観光客が多く、沢山の言語が飛び交います。

成田山表参道

江戸時代から門前町として栄え、今でも当時の名残をとどめています。参道沿いには150店以上の飲食店や土産店が並び、定番土産の羊羹や、名物のうなぎ料理などを楽しむことができます。

毎年7月には成田祇園祭りが開催されており、参道の坂を山車が駆け上がっていきます。



成田国際空港

日本と世界をつなぐ空の表玄関として、1日に10万人が利用しています。以前は新東京国際空港でしたが、2004年に変更になりました。迫力ある飛行機の離着陸を間近に見る事ができます。



米屋のようかん

成田の定番土産です。昔から変わらない味のようかんです。『米屋』は明治32年創業の和菓子屋さんで、ようかん以外にはピーナッツ最中などの千葉銘菓もオススメです。成田へお越しの際、是非お土産にいかがでしょうか？



成田山新勝寺

真言宗智恵山派の大本山で、年間1,000万人を超える参拝客が訪れます。正月三が日には、約300万人の初詣客で賑わい、仏閣としては全国第1位となっています。今年は開基1080年を迎え、記念大開帳がとりおこなわれます。





おいしい「お茶」でおもてなし



お客様の右側から出す時は右手で
出し、左手を添える。
左肩を少し引きかげんにする。
※なお左側から出す時は、左手で出し、右手
を添える。右肩を少し引きかげんにする。

自宅にお迎えしたお客様には、楽しくくつろいでいただきたいもの。そのためには、まずおいしい「お茶」をお出ししましょう。ホッと一息入れたい時は、やはり“お茶で一服”だと思います。

【煎茶】の入れ方・出し方

- ①急須と茶碗（蓋付きは格が上）に沸騰した湯を注ぎ、温めておく。
- ②茶葉の量：5人分で大さじ2杯（約10g）を急須に入れる。
- ③お湯の温度：上級煎茶は約70℃（湯気が高く横揺れする）～中級煎茶は80℃（湯気が勢い良く上がる）が適温。
- ④抽出時間：1分～上級煎茶の場合は1分半くらい。
- ⑤濃さを均一に回し注ぐ。最後の一滴まで注ぎ、茶托にのせる。
- ⑥言葉を添えて、目上の方の下座（入り口に近い方）から、お茶は右側、お菓子は左側に出す。おしぼりを出す時は、お茶の右側。

■甘み渋みが調和し、心をこめたお茶が和やかなおもてなしとなります

木目の茶托は、お客様と平行になるように置きましょう。縦目になると「突き刺す」という意味になるので、要注意です。



監修／木本幸子（マナーアドバイザー、NHK文化センター講師）

オリーブオイルハーブクッキー

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】	(直径3.5cm30枚)	☆☆☆
小麦粉	100g	☆
オリーブオイル	30g	
砂糖	20g	
水	大さじ1程度	
食塩	小さじ1/10弱	
ローズマリー	5cm程度	✿
(ドライハーブを使うときは大さじ1/2)		

【作り方】

- ① オーブンを170度に予熱し、ローズマリーは飾り用を取り分けて残りの葉をハサミなどで刻む。
- ② ボウルに小麦粉、砂糖、食塩、ローズマリーを入れてよくかきまぜる。
- ③ 2にオリーブオイルを入れてへらで混ぜ、水を少しずつ加えながらひとまとめにする。
- ④ 3をラップに包み冷蔵庫で10分休ませてから4mm程度にのばし、型で抜き、飾り用のローズマリーをのせて付ける。
- ⑤ 4を予熱したオーブンで約15分間焼く。

1人分 (6枚)	_____
エネルギー	145kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	6.3g
炭水化物	19.2g
塩分	0.1g

●コメント

悪玉コレステロールを増やす原因となるバターへの代わりにオリーブオイルを使ったクッキーです。

爽やかな香りのローズマリーは抗酸化力が高く「若返りのハーブ」といわれています。



【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51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1-⑦)



無重力・宇宙の世界



加齢と共に出現する肌の張り、つやの消失、シワ、たるみなどに悩まない、それは、いつまでも若さと美しさを求める女性にとって、否、人類にとって永遠の課題。だからこそ、楊貴妃や、始皇帝など、昔の権力者は血眼になって、不老不死の秘薬を追い求めたのでしょ

う。『そりゃ、高い化粧品を湯水のように使えば、多少はごまかせるけど、地球に住んで重力がある限り無理よ。みんな下へ下へとたるんで、伸びているもの、いっそ無重力なら良いのにね』ほらっ、見てと頬を持ち上げ、ため息の貴女。本当にそうでしょうか？ここでJAXAのHP(ホームページ)を見てみましょう。

ISS(国際宇宙ステーション)の活動で『宇宙と老化』の記載があります。

【引用抜粋：『宇宙飛行士に急速に現れる異常な骨量の減少や筋の萎縮。老化の諸症状に似ており、全ての特徴を備えている。地上での長期間の加齢に伴う老化の過程が、宇宙では短期間で進行します。筋肉は寝たきりの人の2倍の速さで弱くなり、骨は骨粗鬆症患者の10倍の速さで弱くなると云

われています。更に地上の平均的な自然放射線量の約半年

分の宇宙放射線量を1日で浴びています』】…。

随分と過酷なのですね、無重力の宇宙は。
やはり地球に居ながら、どう抗加齢に取り組むか
考えていきましょう。



孫の成長を見るのが楽しみ。ついこの間まで仰向けのままだった
のが、座る姿勢や、ハイハイが出来、玩具やテレビ、周囲の環境に
興味を示すまで育ちました。その姿と笑顔を見、一方でテレビが
伝える世界情勢が複雑で不安定な状態に陥り、難民や、罪のない
子が犠牲になる紛争の痛ましいニュースを見ると、平和な世の中
が永く続くよう祈りますね。



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 いか人参

福島県北部の郷土料理で松前漬けの
原型説とされています。

スルメとニンジンを細切りにし、
醤油、日本酒、みりんなどで味付
けをします。各家庭で主に晩秋から
冬にかけて作られ、おつまみ、おかずと
して親しまれています。

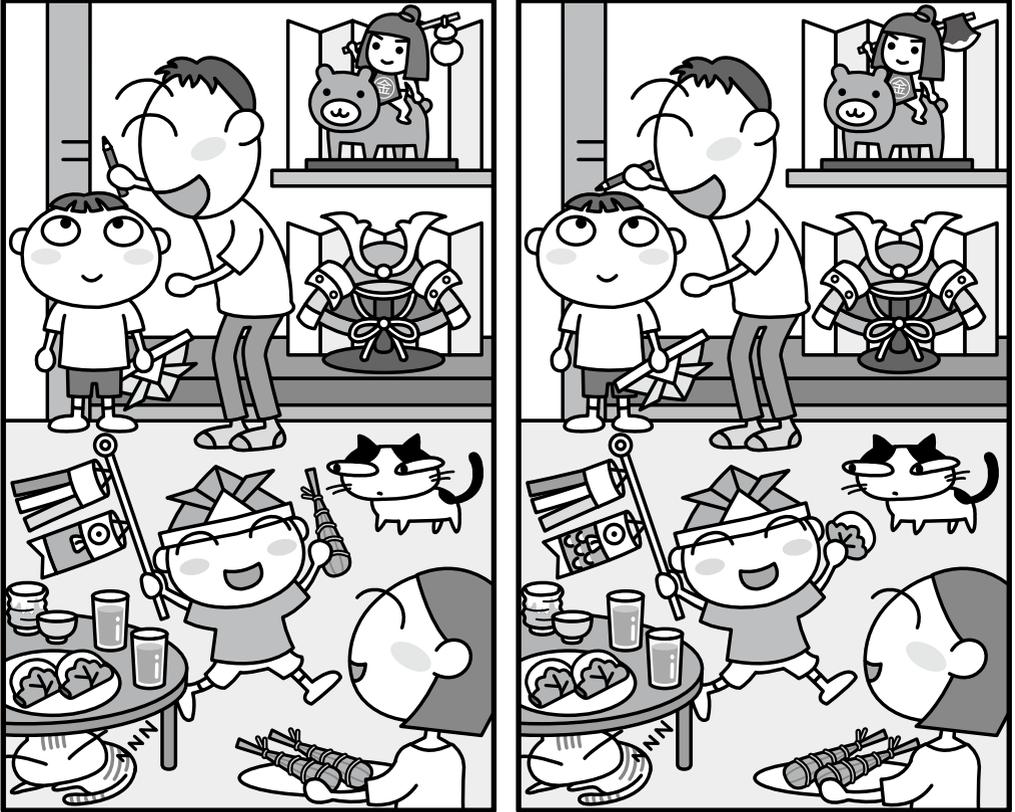


広報委員会 編集者

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



桜の開花も終わり夏が近づいてきました。

編集後記

以前に比べて暖かくなりましたが、意外にも風邪の患者様が多い時期でもあります。

うがい、手洗いをこまめに行い、睡眠、栄養もしっかり取って風邪等ひかずに夏を迎えましょう。



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)「春や秋に行われる小学校の行事、
○○○○。天気が良いといいですね!」

--	--	--	--



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6月30日必着



【POC074号当選者のみなさん】

答えは「カキゾメ」でした。

- ・岩手県 齊藤様
- ・宮城県 首藤様
- ・福島県 市野塚様
- ・千葉県 里見様
- ・兵庫県 井上様

おみなさん
ごめいとう
さいます

↓タテのカギ

- ①.花束にあしらわれることが多い、
白や紅の小花をつけた植物です
- ②.これがペラペラだと
海外旅行のとき楽です
- ③.どちらから読んでも同じの、
情報を得るペーパーです
- ④.鳥がばたばたと羽ばたかせます
- ⑤.馬に乗るときに馬の背にのせます



→ヨコのカギ

- ①.紙の人形や手などに光をあてて、
いろいろなものを表します
- ②.歴史上で立派な業績を
上げた人たちです
- ③.3人そっくりのきょうだいです
- ④.年越しや引っ越しに欠かせない
麺類です
- ⑤.漢字には音読みと○○読みがあります
- ⑥.嫌なことがあったらパーッといきましょ



- | | |
|-----------------|------------|
| 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!!

