



富山県 剣沢

インフォメーション P2

がんかふえ in 御茶ノ水

スヴェンソン 医療用ウィッグ

予防介護 P3

疲労回復、リラックス、
血行改善、ケガの予防 **ストレッチ**

「薬食同源」 四方山話 P4.5

マダニのウイルスにも 薬食同源?

季節の食のススメ P6.7

7月28日は世界肝炎デーです。

肝臓に嬉しいレシピ

簡単シンプル 夏野菜スープカレー

地域の耳寄り情報 P8.9

静岡県 **三島市**

新コーナ **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第3回 **喜ばれるお中元**のマナー

新コーナ **とっておきのヘルシースイーツ** P11

ナー **グレープフルーツとバジルの寒天ジュレ**

第52回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑧)

ご当地グルメ P13

福島県 **味噌かんぷら**

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



第1回

参加費
無料

さくら・がんかふえ in 御茶ノ水



がん患者様やご家族を対象としたカフェを開催します。

◆ がんに関する悩みや不安など、お話しませんか？

◆ 薬剤師が薬の相談も承ります。



日時 平成30年 7月28日(土) 15:00～17:00

会場 さくら薬局 駿河台店

東京都千代田区神田駿河台1-8-11 東京YWCA会館1階

お申し込み・お問い合わせ

☎03-6273-7373

平日 9:00～18:00

土曜 9:00～14:00

 SVENSON

医療用ウィッグ スヴェンソンは
がん患者さまの

脱毛ケア ウィッグを使用する生活

を、サポートしています。



脱毛・外見ケア 相談会のお知らせ【予約不要】

化学療法中のお悩み相談できます

- ・ 医療用ウィッグの選び方がわからない...
- ・ 眉毛やまつ毛の脱毛が気になる
- ・ 治療後、爪が弱く黒く なってきた etc.

■ 日時 / 6/12(火)・7/10(火)
14:00～16:00

■ 会場 / 虎の門病院前
さくら薬局(虎ノ門店)
TEL: 03-5532-1805

お問い合わせ

スヴェンソン お客様サポートセンター
平日10:00～19:00 / 土日祝10:00～18:00

☎ 0120-59-0480



ストレッチ



ストレッチは疲労回復、リラックス、血行改善、ケガの予防等、様々な効果があります。ただし間違った方法で実施すると逆に体を痛める原因になってしまいます。正しい知識で行いましょう。

ゆっくりストレッチ

ストレッチは無理に伸ばそうとせず、ゆっくり呼吸をしながら行うことが重要です。

- 左足のつま先に体重を乗せながら、右足を後ろに伸ばし、かかとを床に着けてアキレス腱を伸ばします。左右15秒ずつ1日2セット。
- 椅子等につかまって転倒しないように注意しながら片足立ちをします。浮いている足の足首をつかみ、おしりの後ろへ持っていき、ふとももを伸ばします。左右15秒ずつ、1日2セット。
- 肩幅のサイズに足を広げ、両手の指を組ながら手のひらを天井に向けるように伸ばして腕、肩の筋肉を伸ばします。30秒1日2セット。
- 仰向けになり、両手で両膝裏側を抱えながら膝を胸に近づけるようにして背中中の筋肉を伸ばします。30秒1日2セット。



薬剤師 平山 祐介

「薬食同源」 四方山話



マダニのウイルスにも薬食同源？

ここ数年前から東アジアに広がっている重症熱性血小板減少症候群（SFTS）はマダニが媒介するウイルス感染症。このウイルスに効く薬はまだありません。夏休みに野山に出かけるときは、特に草叢に寝転がって遊ぶときには要注意ですよ。

2012年に中国で発見されたSFTSは、3人に1人が死亡するという危険な病気です。日本でも2013年に最初の1人が死亡して大騒ぎになりました。国立感染症研究所が監視を強める一方、治療薬の研究にも取り組んでいます。まずはインフルエンザに使われている薬は勿論ですが、新たな有効物質の探索も行われているそうです。

そんななか、去る3月から治験のための患者募集が始まりました。ファビピラビル（商品名はアビガン）という抗インフルエンザウイルス薬がSFTSの治療に使える？何故でしょうか？実は2014年に西アフリカで大流行したエボラ出血熱で、介護にあっていたフランス人看護師がファビピラビルで助かった経験があるからです。柳の下に2匹目のドジョウがいるかも知れないとの思惑でしょうか、SFTSの治験にもファビピラビルが選ばれたのです。

もう1つの候補としてリバビリンがありました。これはC型肝炎治療薬として使われていた薬ですが、SFTSには不十分な効き目でした。替わって国立感染症研究所が新たな研究で発見し

たのは、なんとコーヒーにも含まれているポリフェノール・カフェ酸でした。実はコーヒーには以前から抗ウイルス作用が知られていて、有効成分はカフェインとN-メチルピリジンの2つでした。そして今回新たにカフェ酸が見つかったのです。これでコーヒーの抗ウイルス作用がよりよく説明できるようになりました。

ウイルス感染症を治療する薬は数えるほどしかありません。マダニに噛まれてもウイルス感染を予防できる食べ物もありません。「君子危うきに近寄らず」がほとんど唯一の予防法なのです。そんななかでカフェ酸の発見は、ウイルス感染症にも薬食同源の考えが通用するかも知れないという嬉しいニュースになりました。でも今のところは野山でマダニに噛まれないように、念のため虫よけ予防薬を用意して出掛ける心構えが大事です。

表. 抗ウイルス作用に見られる薬食同源の可能性とは

分類	名称	作用の内容
医薬品	ファビピラビル	インフルエンザとエボラ出血熱に有効。 SFTS治験開始。
	リバビリン	C型肝炎ウイルスに有効だが、SFTSには不十分。
食品	緑茶	うがいインフルエンザを予防する。
	コーヒー	C型肝炎の発がんを予防する。
コーヒー成分 (相乗効果の期待)	カフェ酸 カフェイン N-メチルピリジン	動物実験で抗SFTSウイルスに有効。 試験管実験で各種ウイルスの増殖を予防する。 同上

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



肝臓に嬉しいレシピ

7月28日は
世界肝炎デーです。



肝機能が低下すると疲れやだるさから食欲の低下などが起こってきます。食欲の低下により肝機能の回復に必要な良質なたんぱく質の摂取が減り悪循環にもなります。そこでスープカレーなど食欲をそそるメニューでしっかり栄養を摂取してはいかがでしょうか？スープカレーにすることで通常のカレーより脂質を抑えることができ、また鶏のスープや香辛料を上手に活用することで減塩でも美味しく頂くことが出来ます。カレーにはターメリックなど肝臓に嬉しい成分も含まれています。また鶏肉やトッピングの卵は良質のたんぱく質摂取にもなります。また合わせて摂りたいメニューとしてタウリンを多く含む「たこ」を使った酢の物はいかがでしょうか？たこに含まれる「タウリン」と酢の「クエン酸」は疲労回復に効果があります。



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





【材料】2人分

骨付き鶏もも肉	2本 (500g)
セロリ	1/2本
① 生姜スライス	3g
にんにくスライス	3片
ローリエ	2枚
水	700ml
オリーブオイル	大さじ1
クミンシード (ホール)	小さじ1
玉ねぎ (荒みじん切り)	中1個分
トマトピューレ	50g
人参	1本
じゃがいも	中1個

② クミン (P)	大さじ1
コリアンダー (P)	大さじ1
③ ガラムマサラ (P)	大さじ1
ターメリック (P)	小さじ1
ナンプラ	小さじ1
④ 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
レッドペッパー	小さじ1/2 (調節)
(P) :	パウダー

1人分	エネルギー: 610kcal	鉄: 3.4mg
	たんぱく質: 32.1g	ビタミンB1: 0.33mg
	脂質: 34.6g	ビタミンC: 93mg
	炭水化物: 41.1g	食物繊維: 7.3g
	カリウム: 1404mg	塩分: 1.9g
	カルシウム: 116mg	(トッピング全て含む)

トッピング具材

なす、かぼちゃ、パプリカ (赤・黄)、ズッキーニ、オクラ、レンコン、ゆで卵、糸唐辛子…など

作り方

- ① スープ材料の①を全て鍋に入れて中火で煮込み、鶏肉が柔らかくなりましたら取り出します。(普通の鍋で約60分、圧力鍋の場合は加圧15分)
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、クミンシードを入れます。十分に香りが立ちましたら玉ねぎを入れ、全体が飴色になりましたらトマトピューレを入れます。水気がなくなりましたら一旦火を止め、②のスパイスを加え余熱でなじませます。
- ③ ②をスープに入れ、人参、じゃがいもは切らずに一緒に煮込みます。具が柔らかくなりましたら取り出し食べやすい大きさに切ります。スープはザルなどで濾します。
- ④ トッピング具材のなす、かぼちゃは油で揚げ、パプリカ、ズッキーニは素焼きします。
- ⑤ 小鍋に③のスープ2人分約600mlと④を全量、レンコン、オクラ、鶏肉を入れて煮込み、レッドペッパーで辛さを調えましたら他の具材と共に器に盛り、糸唐辛子を添えて頂きます。

薬剤師 伊藤 あゆみ



調理のポイント:

圧力鍋で作ると短時間でお肉も柔らかくなるので大変オススメです。今回は基本的なスパイスで作りましたが、お好みでアレンジも楽しいです。スパイスの使い方次第でおいしさの可能性は無限大です。ターメリックは通常量の米と水にバター小さじ1、ターメリック小さじ1/3を加え炊飯するだけで簡単です。

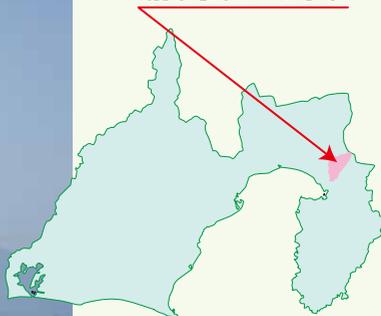
地域の耳寄り情報

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



水と緑と文化の街
静岡県 三島市



〈近隣店舗〉
・三島光ヶ丘店

三島市は静岡県東部に位置する人口11万人の街です。三嶋大社や湧水、日本最長の吊り橋「三島スカイウォーク」が有名です。8月に行われる「三嶋大祭り」では、県内外から多くの観光客が訪れます。

三嶋大社

源頼朝が拳兵に際し祈願をよせ、勝利したことで有名です。春には桜が咲き乱れ、夏には三島夏まつりで賑わい、秋には金木犀が黄色い花を咲かせ、お正月には多くの参拝客が訪



れます。三島市を代表する観光名所です。

三島スカイウォーク

三島スカイウォークからは『日本一高い富士山・日本一深い駿河湾・日本一長い三島スカイウォーク』の3つの日本一を1度に楽しむことができます。雄大な富士山や広大な駿河湾の景色を、地上70.6mの高さからご覧ください。



うなぎ 桜家

1856年創業の有名老舗店「うなぎ 桜家」。開店前から行列ができる人気店です。予約不可のため、美味しいうなぎを頂くには行列に並ぶ必要がありますが、並んだ分以上の「美味しい」が味わえること間違いなしです。



源兵衛川

「水の都・三島」らしさを感じられるスポットとして人気です。初夏の夜にはホタルが舞う美しい流れです。川の中には、飛び石などが配置され、湧水を全身で感じながら「せせらぎ散歩」を楽しむことができます。





喜ばれるお中元のマナー

ポイント

- 一、タイミングを逸さず贈る
- 二、家族構成、嗜好をリサーチ
- 三、食品は賞味期限を重視
- 四、無理のない予算内で贈る
- 五、理由のない贈り物はしない
(相手に心の負担をかける)

お中元は、親族や上司、お世話になっている方へのお礼の贈り物。贈る際はギフトカードや文書で挨拶文（感謝の表現）を添え、頂いたら身内以外には電話を避けて、お礼の手紙かはがきを早めに出します。

- ① お中元は7月1日～15日まで（6月下旬からもある）。15日を過ぎ、立秋前日までは「暑中御見舞」「暑中御伺い」（「伺い」が謙譲語で丁寧）、立秋以後9月初旬までは、「残暑御見舞」「残暑御伺い」。旧盆で行う地域（例：関西）のお中元は8月1日～15日まで（7月中旬からもある）。
- ② 金額は親族、知人は3,000円位。上司、お世話になっている方は5,000円前後。特別お世話になった方は5,000～10,000円程度。
- ③ 好評なお中元は、1.商品券・ギフト券、2.ビール、3.ビール券、4.ジュース類、5.洗剤。少人数家族には、量より高品質の配慮を。
- ④ 相手と自分のどちらかが喪中でも、お祝いではないので贈ってよい。ただし、故人の忌明け（49日または35日）前に贈るなら「御中元」と書いたのしなし「無地短冊」をつけた包装で贈るか、時期をずらして「暑中御見舞」「暑中御伺い」で贈るとよい。

「贈る人がいる幸せ」を感じ、頂いたら「礼は三日の内」を心がけましょう。基本的にお返しは不要で、早いお礼の通知が大切。もしお返しをするなら「御礼」で贈りましょう。



監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

グレープフルーツと バジルの寒天ジュレ

とっておきの
healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】 (4人分)

グレープフルーツジュース	250ml	☆☆☆
グレープフルーツ	1個	
粉寒天	小さじ1(2g)	
水	100ml	
バジル	5枚程度	✿

*グレープフルーツと、お薬との飲み合わせにご注意ください。

【作り方】

- ① グレープフルーツは皮をむき実を取り出す。グレープフルーツジュースは電子レンジで人肌に温める。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、沸騰したらバジルも入れて二分間かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 2の火を止めてバジルの葉を取り出し、1を加えて混ぜる。
- ④ 3を容器に入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。そしてバジルの葉(分量外)を飾る。

1人分	_____
エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	10.7g
食物繊維	0.8g

●コメント

バジルがほんのり香る、砂糖を使わない冷たいデザートです。寒天は食物繊維が多く、血糖値の上昇を緩やかにしたり、悪玉コレステロールを排出したり、便秘解消にも効果があります。寒天は沸騰させてしっかり煮溶かしましょう。

オレンジなど他の果物でもぜひお試しください。

【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52回

口のアンチエイジング《抗加齢》を考える

歯・表情・エステ (その1-⑧)



目は口程に物を言う？



指名手配犯の特徴を見つける為に、刑事は何枚もの写真に、その人物のものを挟み込み、何度も捲っては記憶するそうですが、その時に注視しているのは『目』だそうです。眼球に個性が現れるとは思えませんので、多分、目つきや、目元の特徴を捉えていると思われます。口はどうでしょうか？摂食や、話したり、食事の際の口元に、その人の人格や個性、表情が表れ易いと思いますが、眼球と違って、歯・歯茎からなる口腔は、それ自体で、とても個性が出るものです。極端に云えば顔面の下部半分の特徴は口腔が握っていると云っても過言ではないと思います。

信じられないかもしれませんが、我々歯科医師の多くは、患者さんから型採りし、作った石膏模型を一目見るだけで、その顎の大きさ、歯茎の高さ、歯の大きさ、歯並び、どこかの歯が、欠けていたり、冠やブリッジ、インプラントなどで治療されている、例え、総入れ歯を入れるような、歯が一本もない歯茎の型であっても、その形を確認すると、『あー、患者の〇〇さんね。こっちは△△さんのだ』と当てていきます。患者が何十、何百人いらしても、ほぼ100%の正解

率に近いものです。何も特別に訓練した成果ではなく、

患者さんの口の中は個性が
一杯詰まっている。

同じものは無い。これらが表情を構成して
いるとしたら？あり得そうですね。



石の町、栃木県の『大谷』に行ってきました。夏も近い、気温が上昇していた日でしたが、『大谷石資料館』の地下採掘場はひんやりした冷気が漂います。これ程までに採掘した空間の、その広さと高さに圧倒されます。その昔、採掘労働者は切り出した大谷石を130kgも背負って、運び出していたそうです。一見の価値あります。



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

福島県 味噌かんぷら

小さいジャガイモを皮付きのまま多めの油で炒め、味噌と砂糖を加えて味が染みるまで煮詰めた郷土料理です。売り物にならない小さいジャガイモの有効利用として始まったと言われております。子供のおやつとしても人気があります。

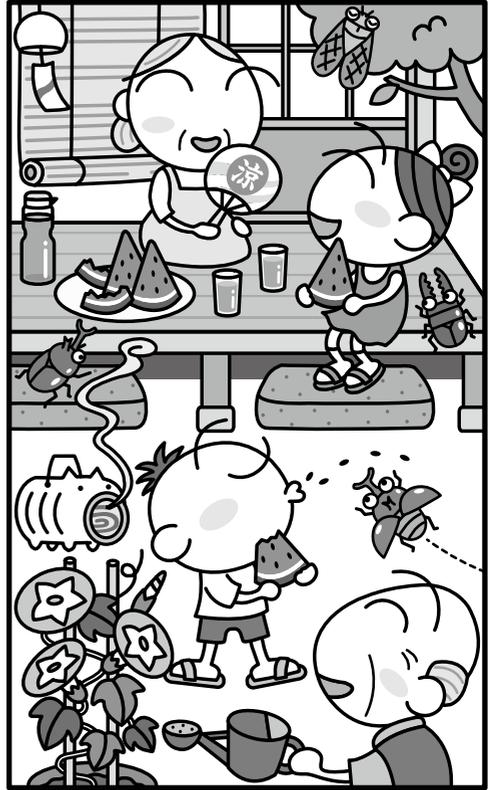


広報委員会 編集者

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



はやいもので2018年は半分終わりました。

編集後記

これから熱中症には注意が必要です。めまい、筋肉のケイレン、顔のほてり、吐き気等の症状が出た場合、熱中症の可能性がります。熱中症にならないよう、薬局では熱中症対策のドリンク等、販売しています。処方せんが無くてもお気軽に涼みに来てください。



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)「もうすぐ夏休み。青い海と白い〇〇〇〇、待ち遠しいですね!」

--	--	--	--



①		②		③
			④	⑤
⑥	⑦			
			⑧	⑨
⑩				

【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8月31日必着



【POC075号当選者のみなさん】

答えは「オハナミ」でした。

- ・東京都 江角様
- ・千葉県 佐久間様
- ・富山県 川上様
- ・三重県 鈴木様
- ・愛知県 樋口様

みなさん
おめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.反省するときに冷やします
- ②.川開きで打ち上げ〇〇〇。
夏の風物詩です
- ③.暑い夏に〇〇ビールをグイッ!
大人の楽しみです
- ⑤.北極地方の先住民が使った小舟に由来するカヌーの一種です
- ⑦.今ではスマホを見ながらが圧倒的です。
〇〇〇族
- ⑨.家に誰もいない状態です



→ヨコのカギ

- ①.ハワイでおなじみのあいさつです
- ④.長い付き合いがあって連帯感を持っています
- ⑥.学校のことです
- ⑧.力を持っている存在です。
〇〇の一声で決まりました
- ⑩.DXとも略される、豪華、高級という意味の言葉です

ALOHA



- | | |
|------------------|-------------|
| ① DHA+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。

まちがいさかしのこたえ

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!!

