

隔月誌 ポコ

POCO

SEPTEMBER.2018

No.78



福島県 駒ヶ岳

インフォメーション P2

「ピンクリボンセミナー2018」

開催のお知らせ

予防介護 P3

呼吸を整える

「薬食同源」四方山話 P4.5

がんにならない生活習慣とは？

季節の食のススメ P6.7

骨粗鬆症と低栄養予防

鮭とほうれん草の簡単グラタン

地域の耳寄り情報 P8.9

福井県 坂井市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第4回 心をこめた葬儀参列のマナー

新コーナー とおきのヘルシースイーツ P11

かぼちゃ白玉だんご

第53回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑨)

ご当地グルメ P13

山形県 冷たい肉そば

まちがいさがし P14

編集後記 P14

クロスワード P15

こちらCheck! お役立ち情報満載!

クラフト株式会社

または

さくら薬局

👉

検索



クラフト株式会社

今年も **10月13日** にピンクリボンセミナー
土曜日 を開催します

10月13日(土)、「ピンクリボンセミナー2018」を東京・御茶ノ水で開催します。開催時刻は16時～17時30分、場所はJR御茶ノ水駅から徒歩3分の「ワテラス コモン」内(東京都千代田区神田淡路町2-101 TEL 03-5294-6300)のサロンです。講師は、日本大学病院乳腺・内分泌外科の谷眞弓先生(医師)と、同病院薬剤部の鶴崎大先生(薬剤師)です。

「さくら薬局」は8年前から、ピンクリボン活動に取り組んできました。乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診を推進するため、薬局店頭やイベントの開催を通じて啓発活動を全社で行ってきました。毎年10月の「ピンクリボン月間」に合わせて今年も、本セミナーのほか、JR古河駅(茨城県)街頭などでチラシ等を配布します。

■ セミナー問い合わせ
さくら薬局駿河台店
TEL.03-6273-7373



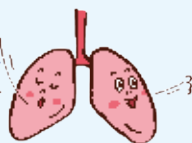


呼吸を整える



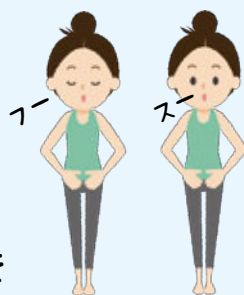
普段無意識に行っている呼吸ですが、リラックスしている時はゆっくりと深い呼吸に、ストレスを感じたり緊張している時は浅く早い呼吸になっているのをご存じでしょうか。

呼吸は意識して整えることによって、緊張を和らげ、体をリラックスさせる効果を得ることができます。今回は呼吸を整える方法をご紹介します。



●腹式呼吸をする。

お腹の筋肉を意識してへこませる様に、ゆっくりと息を5秒間かけて吐き出します。息を吐き切ったら、2秒間息を止めて、今度はお腹の筋肉を膨らませるように3秒間かけて息を吸います。コツは息を吸うより吐く方を意識してください。



ゆっくりと

●左右の鼻腔で呼吸する。

右の鼻腔を指で塞ぎます。空いている左の鼻腔から、3秒間かけてゆっくり息を吸います。塞いでいる指を右から左に替えて、今度は右の鼻腔からゆっくり5秒間かけて息を吐きます。

左右入れ替えて行ってください。

「薬食同源」 四方山話



がんにならない生活習慣とは？

長寿社会のネガティブな一面は「二人に一人が癌になる」ではないでしょうか？どうすればがんを避けて生きられるのか？もしがんになったら、どうすれば大きくなったり、転移したり、薬が効かなくなったりという悪性化を避けられるのでしょうか？

日本の国立がん研究センター、長寿科学振興財団、世界保健機構（WHO）、米国立食品医薬品局（FDA）などのホームページから「がんにならずに生きる生活習慣」をまとめてみました。このまとめに薬食同源の原理「毎日できるだけ多くの種類を食べるようにする」と、世界各国の国立研究所が勧めている「コーヒーと緑茶の疫学研究」を加えるならば、たとえ鬼に金棒とまでは行かなくても、いま考えられる最強のがん予防法になるのではないのでしょうか。

生活習慣のなかでも特に食生活は重要です。TV、新聞、ネットのCM記事などに迷わされることなく、五味五色の野菜と果物、山の幸、海の幸のタンパク質をできるだけ種類多く食べる習慣が身につけば「健康長寿への近道」ができそうです。もう遅いなどと諦めずに試してみたいくなるのです。



がんにならずに生きる生活習慣とは

1. 禁煙 自分も吸わないし、他人の煙も吸わない。
2. 節酒 飲むなら少なめに抑えて飲む。
3. 運動 日常生活を活動的に、できるだけ手足を使う。
4. 食生活 塩辛いものは避ける。
野菜（根菜も）と果実（豆とナッツも）を多めにとる。
肉と魚はどちらもとる。
65℃以上の熱い食べもの飲みものを口に入れない。
5. 適正体重 太り過ぎないように腹八分目にする。
6. 感染 肝炎ウイルス、ピロリ菌、虫歯などは治療しておく。
7. 紫外線 特に強い5月と7月には注意する。
8. 嗜好品 毎日コーヒーとお茶を飲む。



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



骨粗鬆症と低栄養予防



毎年9月は厚生労働省制定の「食生活改善普及運動月間」です。今年のテーマは、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の増加」の3つです。今回はその中から乳製品を使ってみました。

鮭とほうれん草を組み合わせたグラタンは高齢者に不足しがちな「たんぱく質」としっかり摂りたい「カルシウム」の摂取に最適なメニューです。料理に乳製品を取り入れることでカルシウムの補給になる他、鮭には良質なたんぱく質、ビタミンDも豊富なため、カルシウムの吸収を助けてくれる作用があります。加齢とともに起こりがちな骨粗鬆症の予防、また高齢者に起こりやすい低栄養予防におすすめの1品です。



合わせて摂りたいレシピ

「小松菜としめじのナムル」

小松菜はカルシウムが豊富でビタミンAも摂取できます。またしめじを合わせてビタミンDも摂取。適度な運動と組み合わせることで骨を丈夫に保つことができます。

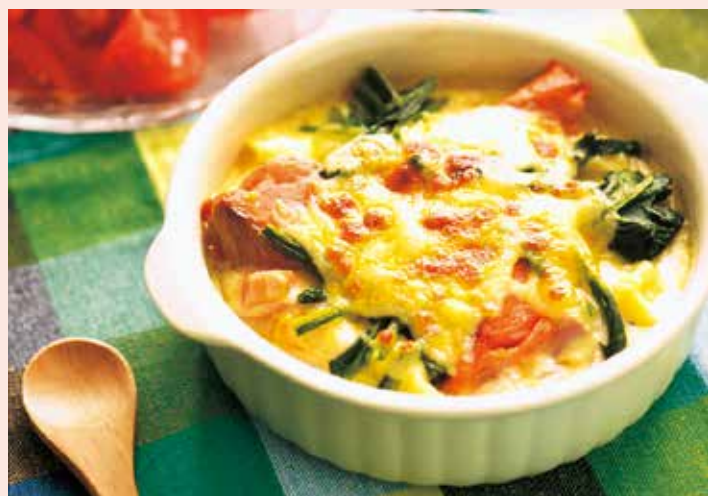
バックナンバーはこちらからご覧下さい。



福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



鮭とほうれん草の簡単グラタン



1人分
 1人分：エネルギー：453kcal
 たんぱく質：35.4g
 脂質：44.1g
 炭水化物：38.2g
 カリウム：900mg
 カルシウム：252mg
 鉄：1.4mg
 ビタミンB1：0.27mg
 ビタミンC：17mg
 食物繊維：3.7g
 塩分：3.1g

【材料】2人分

・鮭切り身（焼・皮と骨を取る）	2枚分（140グラム）	・牛乳	300ml
・ほうれん草（ゆで）	100g	・生クリーム	50ml
・マカロニ（乾）	40g	・バター	20g
・たまねぎ（薄切り）	1/2個（140グラム）	・小麦粉	大さじ1（15グラム）
		・コンソメ顆粒	小さじ1/2（2.5g）
		・ピザ用チーズ	80g

作り方

- ① 鍋にバターとたまねぎ、ほうれん草、コンソメを入れ、中火で炒めます。火が通りましたら小麦粉をいれ、だまにならないように弱火で全体をなじませます。
- ② ①に牛乳とマカロニを入れ、中火にかけます。
- ③ マカロニが柔らかくなりましたら、食べやすい大きさに切った鮭を入れ、弱火にしたあと生クリームを入れなじませます。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、上からピザ用チーズを振ります。
- ⑤ オーブントースターでチーズに焼き色を付けたら完成です。

薬剤師 伊藤 あゆみ



調理のポイント：

ホワイトソースは小麦粉をバターや他の具材とよくなじませてから作ると、だまにならず上手にできますよ。鮭に塩味がありますので、コンソメは控えめにしています。

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



清流と日本海が育んだ美食の街
福井県 坂井市



〈近隣店舗〉
・坂井丸岡店

坂井市は福井県の北部に位置する人口9万人の街です。東部の森林地域を源流とする竹田川が、西部で九頭竜川と合流し日本海に流れ込んでいます。油あげやそば、冬には越前ガニなど、おいしいものが沢山あります。

丸岡城

現存天守閣では、最古の建築様式を持つ平山城です。天守閣へ登る階段の傾斜は65度。ロープを使って登る階段は丸岡城特有です。桜が満開の頃は、桜が作り出す霞の中に城がうかんでいる様子が幻想的で、



別名「霞が城」ともよばれています。



竹田の油揚げ

竹田川上流にある「谷口屋」は、創業大正14年。伝統の製法で1枚1枚手作業で作られた油あげは、皮は香ばしくカリッ、中はフワッとした食感で、じんわりしみだす菜種油と大豆の旨みが絶品。レストランでは揚げたてを味わうことができます。



おろしそば

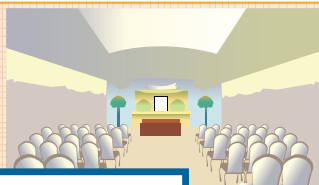
坂井市はそばどころ福井県の中でも有数のそばの産地です。丸岡産のそば粉で作ったおろしそばは香り高く、風味が強いのが特徴です。二八そばに大根おろしをたっぷりかけるのが主流。年越そばも冷たいおろしそばを食べる家庭が多いです。



東尋坊

荒々しい岩肌の柱状節理が延々と1kmに渡って続く東尋坊。水面から25mもの高さ（ビル8～9階くらいに相当）から見下ろす景色はまさに絶景です。東尋坊先端に浮かぶ雄島とともに、日本の天然記念物に指定されています。





心をこめた葬儀参列のマナー

ポイント

- 一、遺族に故人の死因等、細かく尋ねない
- 二、不祝儀袋(蓮の絵柄は仏式)の表書きで、「御霊前」は、どの宗教にも使える。
ただし、浄土真宗は逝去直後から「御仏前」。
仏式＝「御香典」、「御香料」。神式＝「玉串料」、
「御神料」。キリスト教式＝「御花料」、「御ミサ料」
(カトリックの場合)。
- 三、通夜ぶるまい(弔問への御礼と故人を偲ぶ会食の場)は、一口でもいただく。長居は禁物
- 四、忌み言葉に注意(重ね重ね、くれぐれも、浮かばれない、またまた等)



仏式(焼香)

- ◆遺族・僧侶に一礼し、祭壇の前で一礼し、合掌します。
- ◆抹香を親指、人差し指、中指でつまみ、静かに香炉に入れます。
- ◆合掌して一礼します。
- ◆僧侶・遺族に一礼します。

葬儀は、故人と最期のお別れをする大切な場。失礼のないよう、基本的なマナーはきちんと抑えておきましょう。

仏 式 …………… 通夜は遺族や近親者が遺体を見守り一夜を過ごす(現在では2時間程度の「半通夜」が一般的)。

葬儀は遺族や近親者が営む、故人の成仏を祈る儀式。

告別式は一般弔問客も参列し、故人の最期の別れをする儀式。

神 式 …………… 祖先神とともに家の守護神となった故人を祀るための儀式。

キリスト教式…… 故人が神の元に召され、神からの恩恵を感謝する儀式。

お悔やみの言葉は、心をこめて優しく表現しましょう。

仏式＝「ご愁傷様でございます」、「心よりお悔やみ申し上げます」

神式＝「御霊^{みたま}のご平安をお祈り申し上げます」

キリスト教式＝「安らかなご永眠をお祈り申し上げます」



監修／木本幸子(マナーアドバイザー。NHK文化センター講師)

かぼちゃ白玉だんご

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】(2人分)

かぼちゃ 皮をむいて50g
白玉粉 50g
水 40ml
きな粉 小さじ1
砂糖 小さじ½



【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、ラップをして電子レンジで600w 2分程度。柔らかくなるまで加熱する。
- ② ボウルに1を入れてなめらかになるまでつぶし、白玉粉を入れて混ぜ、水を少しずつ加えて耳たぶ程度の固さにこねる。
- ③ 2を8等分して丸め、沸騰した湯で3分間浮かんでくるまで茹でて、冷水にとる。
- ④ 3の水気を切って器に盛り、きな粉と砂糖を混ぜてかける。

1人分

エネルギー	123kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.6g
炭水化物	26.2g
食物繊維	1.2g

●コメント

かぼちゃに含まれているビタミンAとビタミンEには抗酸化作用があり、老化や動脈硬化を防ぎます。かぼちゃの甘みでお砂糖も控えられる、ヘルシーなもちもち和スイーツです。



【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53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1-⑨)



歯数は大事



永久歯は身体中央、前から数えて、1番から3番まで前歯群、4番、5番目が小臼歯群、6番から8番までの『親知らず』までが大臼歯群。これが上下左右の四分割にあることから計32歯があるわけです。

現在では華やかなパリコレなど、あまりに行き過ぎたファッションモデルのスタイル重視に、健康美にシフトしようとする動きが有り、中には肉付きの良いモデルの登用もあるようですが、一昔前のファッションモデルはスレンダーな体型の為、過食予防のため、シャープな頬骨・顎の輪郭の為に、スマイルラインと呼ばれる笑顔の時に見える5番、つまり第二小臼歯以降の歯を抜いてしまう方がいました。

以前、私も仕事の依頼で、モデルさんの抜歯を頼まれたことが有りますが、虫歯や歯周病にも罹患していない健康な歯を12本も抜歯するなど、いくら美しさを維持・追及したいとの願望があっても出来ないとお断りしたことが有ります。そうした行為をしてしまった方々は、現在では摂食にかなりの苦勞をなさっている、老けて、頬が痩せこけ、口元に力がない、貧相な顔貌になっているのではないかと想像されます。きっと、後悔されているのではないで

しょうか。

素敵な笑顔で口を開け、奥歯までしっかり見える写真を見ますね。歯数がしっかりある事、これが肝心。

『親知らず』は、問題を抱える場合があるので、まず7番目の歯までをしっかりと揃えましょう。どれ程、歯数・奥歯が大切かは、次号で。



「うわっ!痛い!この子ったら、興奮して噛んだ」抱き上げた一歳の孫、どうやらあやされたのが嬉しかったのか、抱えられた腕にガブリ!本号のお題ではありませんが、上下の乳前歯の歯型がくっきり皮膚に。まっ、痛さは我慢してもらうとして、この時期からブラッシングはこまめに。口腔ケアは幾つから、幾つになっても、

大切ですよ。



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

山形県 冷たい肉そば

発祥は山形県の河北町と言われております。

「冷たい」と言っても常温でされるのが特徴です。具は鶏肉とネギがメインで、最近では冷たい肉そばを目的に来る観光客が増えております。

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

最近は涼しくなり、もうすぐ秋になります。

編集後記

秋は「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」等、言われております。みなさんは「何の秋」ですか?

秋は食べ物が美味しくなります。美味しい秋の味覚を堪能し、運動も忘れずに行い、バランスよく健康的に過ごしていきましょう。



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

「一年で最も美しいといわれる中秋の
○○○○。お月見で、秋の訪れを感じます」

--	--	--	--



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10月31日必着



【POC076号当選者のみなさん】

答えは「エンソク」でした。

- ・千葉県 古谷様
- ・静岡県 栗原様
- ・神奈川県 飯田様
- ・大阪府 堀田様
- ・石川県 徳田様

みなさん
おめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.主に女性が履く長い靴。
雨の日用はレイン○○○です
- ②.光に紙の人形などをかざしたりして
つくる絵です
- ③.1、2の次です
- ④.生まれ変わり?ひいおばあさんに
○○○○○です
- ⑦.いろいろ心を砕いてつくった
○○○作です
- ⑧.枝や空とつくものは
おつまみの代表です



→ヨコのカギ

- ①.学生や生徒たちが主体となって
展示や発表などを行う行事です
- ⑤.活動の源です。○○○いっぱい働く
- ⑥.教室にはこれとイスが並んでいます
- ⑧.竹や梅よりも上等とされます
- ⑨.ラッキーかどうか知るため、
○○○○○に宝くじを買いました



- 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!!

