隔月誌　ポコ

POCO

NOVEMBER.2018
No.79

山梨県　西湖

インフォメーション P2
11月14日は、「世界糖尿病デー」

予防介護 P3
背中を鍛える

「薬食同源」四方山話 P4.5
アルツハイマー病にならない
生活習慣とは？

季節の食のススメ P6.7
冬の体調管理(腸内環境改善)
秋の温野菜・塩麹ドレッシング

地域の耳寄り情報 P8.9
岐阜県 岐阜市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10
第５回 知っておきたい年賀状のマナー

新コーナー とっておきのヘルシースイーツ P11
ほうじ茶豆乳プリン

第54回 デンタルアドバイス P12.13
歯・表情・エステ(その1ー⑩)

ご当地グルメ P13
宮城県 仙台マーボー焼きそば

まちがいさがし P14

編集後記 P14

クロスワード P15

こちらも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

11月14日(水)は世界糖尿病デーです。

11月14日は、「世界糖尿病デー」として、世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するためにIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、国連総会において公式に認定されました。インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

world diabetes day
14 November

糖尿病撲滅のためのシンボルカラーの「ブルー」に全国各地の著明な建造物がブルーにライトアップされます。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。2型糖尿病は、生活習慣の見直しを行い健康な食生活を維持することにより、発症を抑制したり遅らせたりすることができます。この日を食事や運動など生活習慣を整えるきっかけにしましょう。

さくら薬局グループでは、今後も糖尿病患者のサポートや、糖尿病予防につながる市民講座等を通じ、健康の維持・向上に積極的に取り組んでいきます。

検体測定室（HbA1c測定）：さくら薬局大阪背戸口店(大阪府)
さくら薬局古河店（茨城県）

背中を鍛える

近年の健康ブームにより、運動を積極的に取り入れている人が増えています。ジョギングや筋力トレーニング、ヨガやジム通い等、その中でも背中は自分で見えない分、鍛えるのをおろそかにしがちですが、筋力低下による代謝の低下、姿勢の悪化、腰痛、肩こり等、様々なデメリットが発生しがちです。
今回はそんな背中の筋肉を鍛える運動とストレッチをご紹介致します。

① 背中を鍛える運動

うつ伏せに寝て、枕、タオルなどを胸の下に入れます。
両手を前に伸ばした状態にして、上半身をゆっくりと持ち上げます。持ち上げきった状態を5秒間キープします。
（上半身を反らしすぎないよう注意してください。）。
ゆっくりと上半身を下ろしてもとの姿勢に戻します。
1日3セット行いましょう。

② 背中ストレッチ

仰向けに寝た状態で、両腕・両肩は床についた状態のまま右足を上げて左（反対）側に倒します。その姿勢を5秒間キープしたら戻します。左足でも右足と同じ運動をしてください。1日2セット行いましょう。

薬剤師　平山　祐介

「薬食同源」四方山話

アルツハイマー病にならない生活習慣とは？

アルツハイマー病（AD）の5年倍増説は聞けば聞くほど恐ろしくなってしまいます。60歳なら100人に1人しか見つからないAD患者ですが、それから5歳増すごとに倍となり、100歳になると全員が認知症になるというのです。だから、もし発病年齢を5年遅らせることができれば、全国のAD患者数は半減するのです。発病年齢を遅らせるAD予防法とは一体どんなものでしょうか？

日本の長寿科学振興財団、オーストラリア政府、米国立衛生研究所（NIH）、国際栄養学会、世界保健機構（WHO）がホームページで啓蒙している生活習慣の改善目標から、6項目の共通項を抽出しました。これに先進国の国立研究所が推奨している「毎日コーヒーを飲む習慣」を加えて、全部で７項目のAD予防法をまとめました。

7項目のなかでも特に食生活は重要ですから、TVや雑誌で「年をとると大切な〇〇が減ってくるので、〇〇を補えば若返ります」という宣伝文句に迷わされずに、信頼できる情報源に耳と目を傾けることが必要です。

7項目のなかにわからないことがあれば、気楽に薬剤師さんに聞いてみましょう。

アルツハイマー病にならない生活習慣とは

1．絶対に禁煙する
2．少し汗をかく程度に毎日運動する
3．健康な食事をとる
　減らすもの　塩、動物脂肪
　増やすもの　野菜、果実、ナッツ、魚介類
4．治しておく検査値と病気
　検査値　高血圧、高血糖、高コレステロール
　病気　糖尿病、心臓病
5．社会と触れあう
　会話を楽しむ、好奇心をもつ、趣味を生かす
6．頭に怪我をしない
　家の中でも外でも転ばないようにする
　自転車に乗るときはヘルメットをつける
7．毎日コーヒーを飲む
　お茶も飲むようにすればなおよい

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)

季節の食のススメ

冬の体調管理（腸内環境改善）

風邪やインフルエンザなど、寒くなる季節の体調管理方法として、腸内環境改善をテーマに『発酵食品（塩麹）』を使ったレシピを検討しました。

夏の疲れから免疫力も落ちやすい秋口、食物繊維をしっかり補給して腸内環境を整えましょう。食物繊維は腸内細菌の餌になり善玉菌を元気にしてくれます。また麹など生きた菌を補うことも腸内環境を整え免疫力をアップする食べ方です。一緒に摂りたい食品としてフルーツヨーグルトがおすすめです。オリゴ糖入りのヨーグルトにすることで生きた乳酸菌と腸内の善玉菌の餌を同時に摂取することが出来ます。食物繊維とオリゴ糖、生きた善玉菌で腸内環境を整えましょう。

合わせて摂りたいレシピ
＊フルーツヨーグルト（オリゴ糖入り）
プレバイオティクスとプロバイオティクス両方の作用で腸内環境に良い働きをします。

**秋の野菜たっぷりの温野菜プラス
塩麹ドレッシングで
食物繊維がしっかり摂れる１品です。**

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士　田村佳奈美

バックナンバーは
こちらからご覧下さい。

秋の温野菜・塩麹ドレッシング

【材料】2人分

・人参(中)	1/2本（60g）
・ブロッコリー	1/5個（80g）
・じゃがいも(中)	1個（100g）
・さつまいも	3㎝（60g）
・レンコン	3㎝（40g）
・まいたけ	20g
・かぼちゃ	80g
・かぶ	1個（80g）

A		
	・塩麹	大さじ1(15g)
	・オリーブオイル	大さじ1(15g)
	・酢	大さじ1(15g)
	・にんにくすりおろし	1片(お好みで)
	・砂糖	小さじ1/2
	・胡椒(お好みで)	少々

1人分

エネルギー：256kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：8.3g、炭水化物：42.6g、カリウム：910mg、カルシウム：55mg、鉄：1.2mg、βカロテン当量4400μg、ビタミンB1：0.22mg、ビタミンC：98mg、食物繊維：6.5g、塩分：0.8g

作り方

① 野菜を食べやすい大きさに切り、蒸し器で蒸します。

② Aを全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。

③ 野菜を器に盛り、②を食べる直前にかけましょう。

薬剤師　伊藤　あゆみ

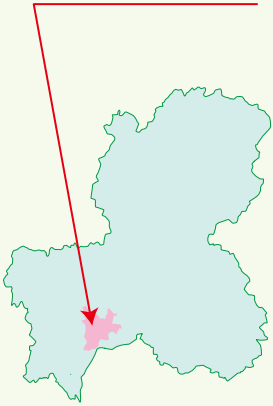
調理のポイント：
塩麹の酵素をそのまま体に取り込めるように、ドレッシングとして加熱をしない調理を検討しました。野菜は切って蒸すだけの手軽な1品です。塩麹が野菜の甘みを倍増させて、おいしくなりますよ。

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

織田信長ゆかりの街
岐阜県　岐阜市



織田信長が天下統一の足掛かりとして攻略し、古代中国で周王朝の文王が岐山によって天下を平定したのに因んで城と町の名を「岐阜」と改めました。そして時は流れ、現在、金華山や城下町など歴史を感じられる名所となっています。

岐阜城

織田信長は岐阜城を拠点に天下統一を目指しました。一方で、城内に宮殿を建設し、軍事施設に「魅せる」という独創性を発揮し、自然景観を活かした城内外の眺望や長良川での鵜飼観覧により世界の賓客を接待しました。信長の「お・も・て・な・し」空間であります。

高山ラーメン

飛騨高山が聖地の「君の名前を思い出せそうで思い出せない」で有名な映画の中に出てくる高山ラーメンが金華山の展望台レストランで食べられます。醤油ベースであっさりしていて美味しく、非常におすすめです。

リス村

リスの餌やり体験ができます。猛暑で疲れており、餌を差し出しても逃げる姿がなんとも言えなかったです。涼しいほうがリスも子供も楽しめるかもしれません。しかし、じっとしているリスをゆっくり見れる季節は夏だけかもしれません。

鵜飼

1300年以上の歴史を持ち、天皇家に鮎を献上するなど格式高い伝統文化です。ぎふ長良川鵜飼は、平成27年3月に「長良川の鵜飼漁の技術」として国の重要無形民俗文化財に指定されました。屋形船で食事やお酒を楽しみながら鵜飼を観覧できる贅沢な時間を過ごせます。

知ってなっとく、
暮らしのマナー

第5回

知っておきたい年賀状のマナー

ポイント
一、印刷された年賀状には、必ず手書きのひと言を添える
二、病・死・去といった文字は忌み言葉なので避ける
三、基本的に、句読点は入れない

年賀状は、その年のいちばん最初に読まれる挨拶状です。マナーを踏まえて、受け取った方が、気持ちよく読める一枚を送りましょう。

年賀状の基本構成

① 賀詞…年賀状に使う頭語のようなもの。「寿」、「賀正」、「迎春」のような1～2文字の賀詞はカジュアルな表現。改まった相手には、「謹賀新年」などの4文字の賀詞を使います。

② 挨拶…旧年中のお礼や新年の挨拶。例：旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます／お変わりなくお過ごしでしょうか など

③ 締めの言葉…変わらない付き合いを願う言葉で締めます。例：今年こそぜひお目にかかりたいと思っています／この一年がいっそう飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げます など

④ 日付…年号、月日を入れます。

◆うっかり喪中の人に年賀状を出してしまったら、改めて寒中見舞を出し、お詫びの言葉を添え、メッセージをひと言入れましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

とっておきの healthy ヘルシースイーツ sweets

ほうじ茶豆乳プリン

【材料】（3個分）
- 濃いめのほうじ茶150ml
- 無調整豆乳200ml
- 砂糖大さじ3
- ゼラチン5g
- 黒蜜
  - 黒砂糖大さじ1
  - 水大さじ1

【作り方】

① 鍋に濃いめのほうじ茶を入れて火にかけ、温まったら火を止めてゼラチンと砂糖を入れてよく溶かす。

② ①に、常温に戻した豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、容器に注いで冷蔵庫で冷やす。

③ 深めのカップに黒砂糖と水を入れ、電子レンジ600wで1分程度加熱し、よく溶かす。

③ ②が冷えたら、③の黒蜜をかける。

1個分

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.4g
炭水化物	13.9g
食物繊維	0.1g

●コメント
豆乳を使うと、牛乳で作るよりも脂質が半分に抑えられます。また、大豆製品は LDL コレステロール値を改善すると言われています。
ほうじ茶を濃いめに淹れるのがポイントです。

【レシピ＆撮影】
フードコーディネーター／**佐野ひとみ**

Check! 食卓の「彩・食・健・美」
https://ameblo.jp/h17gohan/

デンタルアドバイス

第54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1－⑩）

後悔先に立たず

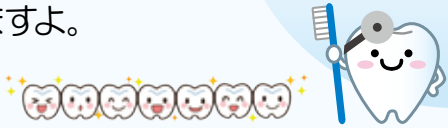
前号で歯数はとても大切だと書きました。80歳まで歯を20本残しましょうと日本歯科医師会でも8020運動を推進している事は、皆様ご存知の事と思います。

日本は世界に誇る長寿国。直近の平均寿命統計では、男性が80.21歳。女性が86.61歳。しかし、日常生活に支障をきたさない健康寿命では、男性で9年、女性で13年の平均寿命との開きがあります。歯数との関連を調べたところ転倒のリスクや、認知症のリスクで、歯の喪失と相関関係が指摘されています。

ここで先人達の声を聴いてみましょう。『失ったものの後悔』という60歳以上を対象とした統計では、3位の『体型』、2位『髪の毛』を抜いて1位となったのが『歯』。どうやら歯が鍵を握っているようです。確かに人間の五欲の内、健康・寿命に直結する、最も強い欲と云われる食欲。それを削ぐ要因の歯数減少は、噛む力の減退、食感の減衰、やがて美味しさ、食の興味への減少を起こし、社会性としての印象における自己表現での表情・笑顔の消失。発音不明瞭からの会話困難等、人生の全ての喜びを放棄しかねない恐れが想像されます。

もう歯は既に失ってしまっているし、何とかこの状態でも食べられる、会話は手で隠せば、誤魔化せると諦めの境地の方。歯数

の復活を歯科医院に相談なさってみてください。既に歯の喪失で歯数が減少していても、治療により歯数を復活すれば、改善は劇的・飛躍的に変化しますよ。



静岡県三島スカイウォークに行ってきました。当日は生憎の小雨。日本一の富士山。日本一深い駿河湾を一望できる日本一長い吊り橋です。400mに渡る吊り橋は。富士山が見えなかったのは残念でしたが、朝靄の、まるでミルクの世界に道が続く感覚は、幻想的でした。旅の候補に加えてはどうですか？

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

宮城県　仙台マーボー焼きそば

1970年に仙台市内の中華料理店の賄い料理として提供したのが始まりと言われています。あまり人気は無かったようですが2013年にテレビで取り上げられ人気が出るようになり、現在仙台市内で約50店舗の店で提供しております。

広報委員会　編集者

まちがいさがし

頭の体操

下の2枚の絵をよ～く見比べてね、まちがいは7個！　いくつ見つけられるかな？

答えは15ページ

編集後記

つい最近まで猛暑だったと思いますが、少しずつ寒くなってきました。

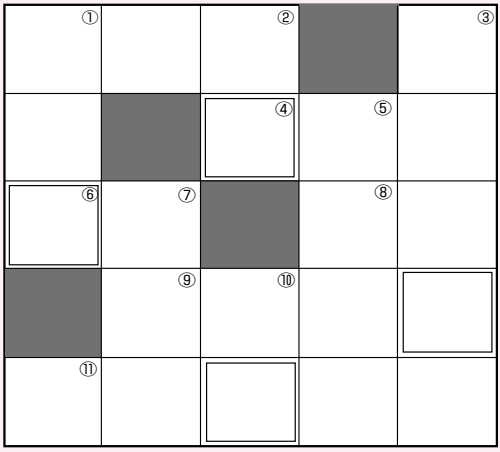
特に季節のかわり目は体調不良になり、風邪等ひきやすくなります。睡眠、栄養をしっかり取り、うがい、手洗いも忘れないで下さい。体調を万全にして師走を乗り切り、新年を迎えましょう。

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

「京都、日光、箱根、鎌倉。○○○○の名所がたくさんありますね」



↓タテのカギ

①.祭りや相撲のときに叩く楽器です

②.亀の○○より年の○○、年長者の言うことは聞くものです

③.タワー、スカイツリー、ドーム、ディズニーランドの頭に共通してつきます

⑤.ある特定の分野ですぐれた能力を持つ人です。近代野球の○○○○

⑦.社会的に成功すると欲しくなる評判のことです

⑩.あることに詳しい人です。事情○○、食○○

→ヨコのカギ

①.サケや梅干しと並ぶおにぎりやお茶漬けの具で、焼いてもおいしい魚卵です

④.軽くて暖かいです、○○○布団

⑥.日本人の主食ですが、離れる人も増えているようです

⑧.釣り人はこれの動きを眺めています

⑨.まだ幼い子どもは母親と○○○○にいたがります

⑪.数種類の薬剤を混ぜ合わせて薬をつくることです

【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12月31日必着

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。

【POCO77号当選者のみなさん】
答えは「スナハマ」でした。

- 宮城県　赤間様
- 群馬県　阿佐美様
- 千葉県　伊藤様
- 愛知県　藤野様
- 兵庫県　中田様

みなさんおめでとうございます

まちがいさがしのこたえ
どうですか？
7個 全部
見つかりましたか？
次回もお楽しみに!!