



富山県 雨晴海岸

インフォメーション P2

医療用ウィック **スヴェンソン**

予防介護 P3

指の運動で **脳の活性アップ**

「薬食同源」 四方山話 P4.5

痛風にならない食生活とは

季節の食のススメ P6.7

身体を温める食事 **キムチ鍋**

地域の耳寄り情報 P8.9

神奈川県 **鎌倉市**

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第6回 心得ておきたい「テーブルマナー」

とっておきのヘルシースイーツ P11

お砂糖不使用 **バナナココアマフィン**

第55回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑪)

ご当地**グルメ** P13

徳島県 **徳島ラーメン**

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



いつもと変わらない自分に 自信がもてる

医療用ウィッグ スヴェンソン



スヴェンソンでは2015年6月に指定検査基準をクリアし、「JIS自己適合宣言」を行いました。JIS製品規格(規格番号No.JIS S 9623)

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

化学療法中のお悩みご相談できます。

- ・ **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

2019 **1/16 (水)** 13:00~15:00

予約不要

会場

日大板橋病院前 さくら薬局(本店)

TEL: 03-3957-1122 住所: 〒173-0032 東京都板橋区大谷口上町28-11
アクセス: 東武 大山駅より徒歩15分、国際興業バス 日大病院バス停より徒歩1分

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**



指の運動で脳の活性アップ



脳には指につながる神経が多く、指の運動をすることで脳に良い刺激を与えて、認知症等の予防につながることは広く知られています。今回は座りながらでも出来る簡単な指の運動をご紹介します。

- 最初に両手の親指と人差し指の指先をくっつけます。

次は親指と中指の指先をくっつけます。

薬指→小指と同じように続けます。

上記1セットを5回行います。



- 両手を向かい合わせにして、指先を親指から小指までくっつけます。くっつけるのは指先だけで、それ以外は触れないようにします。

親指同士を、他の指に触れないようにしながら5秒程度クルクル回します。

親指から小指まで同じ動作を行います。

上記1セットを5回行います。



「薬食同源」 四方山話



痛風にならない生活習慣とは？

血清尿酸値が高くなると高尿酸血症、さらに悪化すると痛風となり、最後は心臓病になってしまいます。今回は血清尿酸値を正常に保つような生活習慣をまとめてみました。たとえ貴方が尿酸値を下げる薬を飲んでいるとしても、適度な運動や食生活に油断は禁物、ちょっとしたミスでも元に戻ってしまいます。

がんやアルツハイマー病とは違って、高尿酸血症や通風といった病気は生命や人間性と直接は関係しないということで、公的機関の提言はほとんど目にしません。代わりに医学や栄養学の論文として提案されています。

まず一番大事なことは適正体重を保つことです。意外なことに、体に良いはずの運動でも、激し過ぎると逆効果です。夏場のスポーツにも要注意です。もし脱水状態になれば、怖いのは熱中症だけではありません。長時間水を飲まずにいと、水不足になるだけでなく、溜った尿酸の排泄ができなくなってしまいます。

次にプリン体を多く含む食材には美味しいものが多いので、特に美食家は要注意。尿酸値が高めになったら、お酒も控えなければなりません。食事では地中海食が良いとのことですが、昭和の日本食もよいとのこと。デザー



トでは甘過ぎる果物は要注意ですが、ほどほどに甘い果実と柑橘系には、ビタミンCが多いのでお勧めですし、野菜はミネラルに富んだアルカリ性食品なので、尿酸排泄を促します。

最後に毎日のコーヒーが高尿酸血症を予防する強い味方になると、近年の疫学研究で解ってきました。

痛風 / 尿酸血症を防ぐ生活習慣とは

尿酸値		痛風リスク	
高める	下げる	高める	下げる
肥満		体重増加	体重減少
激しい運動			カロリー制限
脱水状態		脱水状態	
プリン体摂取		プリン体摂取	低脂肪乳製品
飲酒		飲酒	
果糖過剰摂取	地中海食		地中海食
甘い果実	ビタミンC		ビタミンC
甘い飲料	コーヒー		コーヒー

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



身体を温める食事



冬に食べたい「キムチ鍋」です。唐辛子にはカプサイシンという成分が含まれます。このカプサイシンは代謝を良くし、体を温める作用があり血行も良くなります。冷えが気になるこれからの季節におすすめの鍋です。

また生姜にも同様の効果があります。野菜がたっぷり摂れるので食物繊維もしっかり摂取できます。ただし塩分が多くなりやすいので、汁は出来るだけ残すようにすると良いでしょう。

一緒に食べたい一品として豆乳プリンをご紹介します。豆乳に含まれるイソフラボンは体内で女性ホルモンに似た作用で働くため、女性には特におすすめのデザートです。



合わせて摂りたいレシピ

*豆乳プリン

ひんやりしたデザートは温まった体を程よくクールダウンしてくれます。



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



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をご紹介します。

バックナンバーは
こちらからご覧ください



歴史と流行が織りなす癒しの街
神奈川県 鎌倉市



〈近隣店舗〉
・七里ガ浜店

鎌倉市は海と山に囲まれ、自然豊かな古都です。
四季を通じて、様々な顔を見せてくれます。
カフェなども点在しており、年齢を問わず楽しめます。
都心からのアクセスも良好で、一年中観光客で賑わっています。

鶴岡八幡宮

源頼朝ゆかりの神社
で、パワースポットと
しても人気です。
社殿に続く参道は
ゆったりとしていて、
穏やかな気持ちで
お詣りできます。



高德院 鎌倉大仏

鎌倉のシンボル、大仏様。
鎌倉の仏像の中で唯一の国宝で、その顔は世界中から訪れた観光客を癒してくれます。



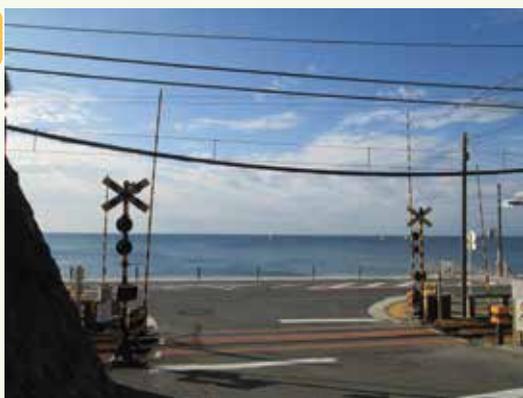
しらす丼

相模湾で獲れた生しらすを使っていただく「しらす丼」は、シンプルだからこそ素材の美味しさがよく分かります。
食べる価値あります。



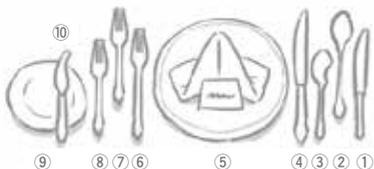
鎌倉高校前踏切

江ノ島電鉄鎌倉高校前駅からすぐの踏切。
映画やドラマのロケ地として有名です。
最近では日本の人気漫画の影響で、連日外国人観光客が訪れます。





心得ておきたい「テーブルマナー」



カトラリー（ナイフ、フォーク、スプーンの総称）は外側から内側へと、左右一対にして使用する

- | | |
|-------------|-------------|
| ① オードブルナイフ | ⑥ ミートフォーク |
| ② スープスプーン | ⑦ フィッシュフォーク |
| ③ フィッシュスプーン | ⑧ オードブルフォーク |
| ④ ミートナイフ | ⑨ パン皿 |
| ⑤ 飾り皿 | ⑩ バタースプレッダー |

フランス料理のフルコースは期待感と緊張感がありますが、まずは出される料理の順番を把握することです。イスの出入りは左側と心得、同席者と楽しく美味しくいただくマナーをマスターしましょう。

1. ワイングラスは持ち上げずサービスを受け、脚の部分を持ち、色・香り・味を楽しむ。乾杯はグラス同士を当てない。
2. オードブルは、彩り、盛り付けも観賞して味わう。
3. スープの丸形スプーンは45°ぐらいの角度で音を立てず口に流し入れ、食べる。少量になったら、皿の手前を少し持ち上げ、傾けてすくう。終了スプーンは、皿の中か、受け皿の上に置く。
4. 左側のパンを一口大にちぎり、バターを塗り肉料理が終わるまでに食べる。フォーマル席では、残りのソースをパンにつけて食べない。
5. 切り身魚は左側から切って食べる。骨付き魚は上身を食べて、裏返しにせず、中骨等を皿の上部にまとめて置き、下身を食べる。
6. 肉料理も左側から一口分ずつ切っていただく。つけ合わせ野菜も味わう。
7. デザートのフルーツフォークは左手、スプーンは右手に持って食べる。
8. コーヒーにミルク等を混ぜたスプーンは、カップの向こう側に置く。

◆ 楽しく、美味しく、美しく、感謝の気持ちを表しましょう ◆

監修／木本幸子（マナーアドバイザー、NHK文化センター講師）

お砂糖不使用バナナココアマフィン

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】（直径6cm6個分）

- ・バナナ（よく熟したもの）
2本（皮をむいて250g）
- ・小麦粉 100g
- ・ココア 大さじ1と1/2 ☆ ☆
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・シナモン・ナツメグ
小さじ1/2ずつ
- ・牛乳 40g
- ・サラダ油 大さじ2 ☆ ☼

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、シナモン、ナツメグを入れて泡だて器でよくかき混ぜる。オーブンを170度に予熱する。
- ② 別のボウルにバナナを入れて泡だて器で粗くつぶし、牛乳とサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③ ②のボウルに①を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ プリン型などに紙カップを入れて③を9分目まで入れ、予熱したオーブンで25～30分焼く。

1個分

エネルギー	146kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	5.1g
炭水化物	23.6g
食物繊維	1.3g

●コメント

お砂糖を使わず、バナナの甘みだけで作るマフィンです。

バナナはよく熟した甘いものを使いましょう。スパイスを入れることで、甘さ控えめでもおいしく本格的な味わいになります。



【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55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1-⑪)



覆水盆に返らず？



歯数の大切さは前回書きましたが、歯並びはどう表情に関わっているのでしょうか？

総入れ歯、つまり歯が全て喪失した患者さんが来院。どうして歯が無くなってしまったのか、若い時の写真を見てください。随分と口角の位置が左右で違いますね。口を開けた歯並びはと…八重歯に、下の前歯は屏風の様に凹凸があり、奥歯はかなり蛇行していますね。綺麗な馬蹄形のアーチを描いて歯が並んで頂きたいところですが、乱くい歯(歯の萌出方向がバラバラになっている状態)の状態です。磨き難く、虫歯も脇から進んだのか、重なって良く見えなかった？これが原因で虫歯や歯周病が進行したのですね。それで人工的な冠やブリッジの補綴物になったけれど、肝心の歯並びはそのままに。その後、次々と一本抜け、二本抜け、諦めの境地に。やがて無歯顎になった訳ですか。早くに歯列異常を矯正しておけば良かったですね。これでは表題の表情エステより深刻な問題、健康への害を長年脅かしかねない状態が続いていたわけです。更に明朗活発で恋愛に、スポーツに、仕事にと、私生活や社会生活が充実した時間をみすみす逃していたのかも
しれません。

暗い表情の原因は分かりました。そう表情を曇らせてもしょうがありません。理想的な歯並びを目指し治療開始しますか。人生これからが青春ですものね。でも、もっと早くに出会ってれば、明るい表情で、どんなに人生の方向性も変わっていたのかもですよ。



歯科医師会同窓旅行会で岩手県平泉へ。前沢式とも、盛り出し式とも呼ばれる『椀子そば』を頂戴。次々投げ込まれる盛岡式の椀子そばとは違ってマイペースで食せます。

それにしても今年の全国椀子そば選手権。優勝者の記録は、15分で632杯!とても敵いません。



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

徳島県 徳島ラーメン

1999年に新横浜ラーメン博物館に期間限定で出店して全国的に人気が出ました。

豚骨を使用したスープの味が濃厚で、甘みもあるのが特徴です。

地元ではご飯と一緒に食べる事が多く、ご飯との相性も完璧です。



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



新年あけましておめでとうございます。

編集後記

2019年がスタートしました。本年も引き続きPOCOを宜しく
お願い致します。

まだまだ寒さが続きます。うがい、手洗いをしっかり行い、
睡眠、栄養をしっかりとり、風邪等に負けない
ようにしましょう。

2019!



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・富士、二・鷹、三・茄子」。
縁起の良い○○○○を!」

--	--	--	--



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2月28日必着



【POCO78号当選者のみなさん】

答えは「メイゲツ」でした。

- ・東京都 廣瀬様
- ・埼玉県 齋藤様
- ・千葉県 松井様
- ・奈良県 山口様
- ・大阪府 比企様

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.20歳のこと。いまのところの成人年齢です
- ②.結果に一喜○○○○。
喜んだり悲しんだりします
- ③.相撲は日本の○○○といわれます
- ⑤.後ろにそらすことです。
野球で打球を○○○○した
- ⑦.最新の薬、○○○が抜群ですぐ治りました



→ヨコのカギ

- ①.お正月に旅行する芸能人も多い、アメリカの州です
- ④.約束の時間に遅れてしまいました
- ⑥.回転させると世界中が一覧できます
- ⑧.果肉はグリーンで甘酸っぱいフルーツです
- ⑨.万年生きるといわれるおめでたいは虫類です
- ⑩.千年生きるといわれるおめでたい鳥類です



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

