隔月誌　ポコ

POCO

MARCH.2019
No.81

長野県　中川村

インフォメーション P2
アロマテラピー を始めました
予防介護 P3
鼻づまり 対策
「薬食同源」四方山話 P4.5
身近にある薬食同源
季節の食のススメ P6.7
より良い睡眠のための食事
鶏むね肉のねぎハンバーグ
地域の耳寄り情報 P8.9
埼玉県 久喜市
新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10
第７回 知っておきたい「席次」のマナー
とっておきのヘルシースイーツ P11
苺ソースとヨーグルトのクレープ
第56回 デンタルアドバイス P12.13
歯・表情・エステ（その１－⑫）
ご当地グルメ P13
宮城県 白石温麺
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

アロマテラピーをご存知ですか？

さくら薬局グループは利用者の皆さんに
ストレスフリーな場所を提供したいという目的で、
一部の薬局でアロマテラピーを始めました。

アロマテラピーとは

Aroma＝芳香、therapy＝療法、を組み合わせた造語で芳香療法と訳されます。
アロマテラピーとは芳香植物から抽出された香りの成分である精油（エッセンシャルオイル）を心身の健康増進及び予防・改善や美しさを保つために役立てる、自然・植物療法のひとつです。
精油とは植物が作りだす香りの成分を集めた揮発性・芳香性・脂溶性・可燃性の芳香物質で、香りの成分はダイレクトに脳に伝わり、それによって自律神経、内分泌にも働きかけます。香りによって違った性質や働きをもっているので、認知症患者の知的機能の改善，がん患者の痛みやストレス，QOLなどの改善が期待できると言われています。

精油は有機化合物であるので、使用の際は同じ精油を長期間、高濃度、原液を使用しないなどの注意が必要です。皮膚に塗布する場合は低濃度でキャリアオイル（精油の有効成分を優しく浸透させる植物油）などに希釈して使用することをお勧めします。
妊娠中の方や病気、症状によって禁忌がありますので、確認のうえ使用するようにしましょう。ペットがいる方も注意が必要です。
加湿も兼ねて、ミストタイプのアロマディフューザーは使いやすいので、アロマデビューにいかがでしょうか。

皆様が快適にお待ちいただけるよう、配慮しておりますが、
何か気になることがありましたら、遠慮なくスタッフに
お申し出下さい。

鼻づまり対策

春になると、花粉症で薬局に来られる患者様は大変多くなりますが、鼻炎や目のかゆみの症状で大変つらい思いをされている方が多くいます。
特に今回は鼻の症状、特に鼻づまりを良くする運動についてご紹介しますが、鼻づまりの原因にはアレルギー以外にも風邪等の感染症や、もともと鼻がつまりやすい形になっているなど、色々あります。
運動を試しても改善されない場合は早めに病院を受診するようにしてください。

●鼻のツボを押す。
小鼻のすぐ脇の少し凹んだところにある、「迎香」と呼ばれるツボを指先で押して、回転させるようにマッサージします。

●首の後ろを蒸しタオルなどで温めます。
鼻を蒸しタオルで覆って温めます。
血行が改善されて鼻づまりが改善されやすくなります。

●舌で上あごを圧迫するように押し、舌を離したら眉間をマッサージします。

薬剤師　平山　祐介

「薬食同源」四方山話

身近にある薬食同源

昨年末のことですが、NHK・TV の「あさイチ」が薬食同源を放送していました。中国雲南省に自生する三七人参は「食べ物としても薬としても使われている」というお話でした。その他にも健康長寿に役立つという漢方薬の紹介がありました。

雲南省まで行かなくても、もっと身近なところに「医薬品にもなっている食べもの（必須栄養素など）」が沢山あります。あまりにも身近にあって、毎日の食卓でお目にかかっていますから、薬食同源を意識せずに食べてしまっているのです。表をご覧ください。

表．薬食同源の実例

医薬品の名称	食べものの種類	医薬品の使用目的
総合ビタミン剤	肉、魚介類、野菜、果実	不足したビタミンの補給
電解質(ミネラル)輸液	同上、粗塩	不足した水と電解質の補給
経腸栄養剤	食事とほぼ同じ食べもの	生きるための栄養補給
エパデール	魚油、青魚	必須脂肪酸（オメガ3）の補給
カフェイン	緑茶、コーヒー	眠気覚まし、未熟児無呼吸発作
ガンマオリザノール（体内でフェルラ酸になって作用する）	コーヒー、ナス、サツマイモ、ポテト、その他に多い	高脂質血症
5-HMF（日本未承認）	コーヒー、梅肉エキスなど	鎌形赤血球病貧血
アスピリン（サリチル酸）	キュウリ、トマト、イチゴ、リンゴ、ブドウ、モモ、その他	抗炎症作用、解熱鎮痛薬、血栓予防

この他に、新薬のモデルになった天然化合物は動植物界に沢山あります。現在使われている飲み薬のほぼ70%が天然物をモデルにしています。生活習慣病の治療薬に特に多いので、これも薬食同源と言えそうです。

総合ビタミン剤には、使用目的によってビタミンの組み合わせが異なる商品が色々ありますから、自分に合う種類を薬剤師に聞いて決めるのが良いでしょう。電解質輸液と経腸栄養剤はもっぱら病院や介護施設で使われていますが、在宅医療での需要が増えつつあるようです。

カフェインとアスピリンは 100 年以上にわたって世界中で使われている医薬品です。カフェインはお茶とコーヒーの主成分で誰もが知っていると思いますが、アスピリンが日常お馴染みの野菜や果実にも入っているなどとはビックリポン（想像もつかない）のお話で、薬食同源が本当に身近なものだとわかります。

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

より良い睡眠のための食事

毎年3月18日は世界睡眠デー(世界睡眠医学協会)です。今回はより良い睡眠をとるために効果的なレシピを考えました。

睡眠は脳や体を休め、疲れをいやすためにもとても重要です。睡眠にはメラトニンといわれるホルモンが関与しますが、このメラトニンを合成する材料となるのがトリプトファンです。トリプトファンは必須アミノ酸のひとつで私たちの体内では合成できず、食品から摂る必要があります。肉や魚、チーズなどの動物性たんぱく質や、大豆製品に多く含まれています。質の良い睡眠のためにも動物性たんぱく質をしっかり摂りましょう。
今回は鶏むね肉の料理をご紹介致します。

又、食後「ホットミルク」や「ホットチョコレート」などを飲みながらくつろぐのもおすすめです。

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

鶏むね肉のねぎハンバーグ

1人分

エネルギー：341kcal、たんぱく質：41.3g 、脂質：8.3g、炭水化物：32.4g 、カリウム：1000mg、カルシウム：77mg、鉄：2.0mg、亜鉛：1.9mg、マグネシウム：73mg、βカロテン当量990μg、ビタミンB1：0.28mg、ビタミンB6：1.21mg、ビタミンC：59mg、食物繊維：3.9g、塩分：0.5g

【材料】2人分

	・鶏むね肉	1枚（300g）
A	・長ネギ（みじん切り）	1/2本分（60g）
A	・卵	1個（50g）
A	・酒	大さじ1(15mL)
A	・生姜すりおろし	小さじ1
A	・片栗粉	大さじ2
A	・パン粉	カップ1/2（20g）

【ネギだれ】

B	・長ネギ(みじん切り)	1/2本分（60g）
B	・にんにくすりおろし	小さじ1/2
B	・ごま油	小さじ1
B	・鶏がら顆粒	小さじ1
B	・片栗粉	小さじ1
B	・水	60mL

【付け合せ】

・トマト（中）	1個（100g）
・サニーレタス	2枚（70g）
・黄パプリカ（輪切り）	4枚（40g）

作り方

① 鶏むね肉を粗く刻み、ボールに入れAを全て混ぜ合わせます。全体がなじんでまとまりましたら、2つに分け、ハンバーグ状に形成します。

② フライパンに油をひき(分量外)、中火で①の両面を焼き、中に火が通るまでゆっくり焼きます。

③ 材料Bを全て混ぜ合わせ②に入れ、とろみがつくまで加熱します。

④ 付け合せの野菜とともに器に盛り、ネギだれをかけて頂きましょう。

薬剤師　伊藤　あゆみ

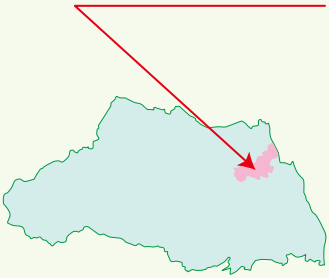
調理のポイント：
はじめに長ネギ1本分を全てみじん切りにしておき、ハンバーグ用とたれ用の2つに分けて使うと作業がスムーズです。良質な睡眠には、日頃からタンパク質と同時にビタミン・ミネラルも『バランスよく摂る』ことを意識すると良いでしょう。

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

魅力的な絵になる街
埼玉県　久喜市



〈近隣店舗〉
・あけぼの薬局久喜店
・あけぼの薬局久喜2号店

久喜市は、関東平野のほぼ中央、埼玉県の東北部に位置し、都心まで50キロメートル圏にあります。あけぼの薬局 久喜2号店の前には小説家の中島敦が幼少期を過ごしたことから、店舗前には「ゆかりの地記念碑」があります。

提灯祭り

7月の提燈祭りでは、昼は人形を乗せた山車を引き回し、夜には提灯に付け替え、関東一といわれる提灯山車に変わります。

夜8時頃には久喜駅前ロータリーに集合して山車を近づけたり回転させたりと一番の見所となります。

久喜クッキー

久喜駅の駅ビルは「クッキープラザ」があります。地元のお菓子「久喜クッキー」等、ネーミングに使われています。平成27年にクッキー甲子園に参加した地元の高校も最優秀賞を受賞し商品化されています。

鷲宮神社

鷲宮地区には関東最古といわれる鷲宮神社があります。祀りの舞楽である「神楽」が行われており、祭礼のときに自由に見学ができます。また、アニメ「らき☆すた」の舞台地としても知られ、多くのファンが訪れています。

沼井公園

1985年に開設された都市公園で野鳥が観察でき、テニスコートもあります。ボストンマラソンで優勝した川内優輝さんは久喜市の出身で、この公園でトレーニングする姿を見かけます。久喜マラソン大会にもゲストランナーとして出場しています。

知ってなっとく、
暮らしのマナー

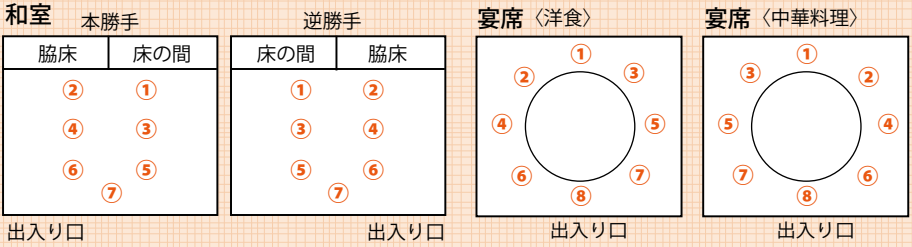
第7回

知っておきたい「席次」のマナー

和室、洋室、車からエレベーターに至るまで、席には状況に応じた順序や立ち位置があります。これが「席次」です。今回は、目上の方への敬意やもてなしの意味が込められた「席次」のマナーです。相手に不快感を与えず、敬意を表すためにも覚えておきましょう。

上座とは？

1. 床の間のある和室は、床の間の前の席
2. 応接室や会議室などは、ソファー（長椅子）側、出入り口から最も遠い席（飾り棚、暖炉などがある方）
3. 車は後部席の右窓側、上位者が運転の場合は助手席
4. エレベーターは、扉から見て左奥
5. 窓からの美しい眺望や絵画が見える席



◆日本では「左上位」、西洋では「右上位」と覚えましょう。入り口近くが下座でも、その席を希望した人には、原則を心得た上で希望を優先するなど、状況に応じた配慮も行いましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

苺ソースとヨーグルトのクレープ

とっておきの healthy ヘルシースイーツ sweets

【材料】（２人分）

クレープ生地

・小麦粉	30g
・卵	30g
・牛乳	50ｍｌ
・水	50ｍｌ
・砂糖	小さじ1/4
・塩	少々
・油	適量
・無糖ヨーグルト	100g
・苺	50g
・砂糖	小さじ1

【作り方】

① ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルにのせて、半量になるまで水を切る。

② 苺は四等分に切り、砂糖をまぶして10分程度置き、耐熱容器に入れラップをして、600Wで50秒加熱する。

③ ボウルに溶いた卵と牛乳、水、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

④ フライパンを中火で熱し、油を少量キッチンペーパーで伸ばして、③を1/4量薄く広げて焼き、色が付いたら裏返して焼き、同じように4枚焼く。

⑤ ④を四つ折りにして皿に盛り、①のヨーグルトと②の苺ソースを添える。

1人分	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.6g
炭水化物	19.2g
食物繊維	0.8g

●コメント

悪玉コレステロールを増やす動物性脂肪を多く含む生クリームの代わりに、水切りヨーグルトを添えました。少量の砂糖で手軽に作れる苺ソースとよく合う、春らしいスイーツです。

【レシピ＆撮影】
フードコーディネーター／**佐野ひとみ**

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

デンタルアドバイス

第56回 口のアンチエイジング《抗加齢》を考える

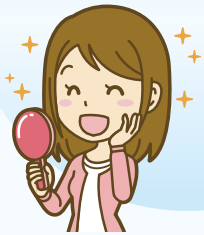
歯・表情エステ(その1－⑫)

『静』の美

いよいよクフ王の墓が発見されるかなど、未だに我々を魅了するエジプト。紀元前に遡る古代エジプト人によるエジプト美術。永遠性の概念を持った『静』の美に象徴される、出土された彫刻や彫像を本や、美術展で拝見すると、顔貌の左右均等性(シンメトリー)の正確さに驚かされます。いったいどうやって、口唇や目じり、額、頬の豊隆をまるで折りたたんだ様に、計算しつくしたかの様に、造形表現出来たのか。理想美の追求の成せる業か、名工の手によるかは定かではありませんが、唯、驚くばかりです。

実際の人の顔は、微妙に左右で個性が表れます。人に自分がどう映るかで反転して写す鏡が有りますが、何時もと違って、こうして人は見ているのかと不思議な気分になります。左右顔貌の差はそれ程極端ではありませんが、極端な左右での偏側な筋肉の使い方をすると、大きくシンメトリーが変化してきます。偏側性の笑い、噛み癖、話癖、眉の動かし、悪習慣。それらは必要以上の筋肉の収縮、弛緩(たるみ)を起こします。その結果、頸部、頭部、顎部の歪みや緊張をもたらし、ひどい場合は異常な首や、頭の痛み、凝りなどの血行循環障害をもたらす場合もあります。少しでも鏡を見て顎の

シャープさ、浮腫(むくみ)、曲がり口や、目の高さなど顔貌の左右差を感じた時には、悪習慣の是正を心掛け、たるみのある側を少しでも動かすようにマッサージ、エクササイズを心掛けましょう。



孫へのプレゼント。知的玩具、運動器具色々考えたのですが、結果は隠れ家。こうしたビニール製の物や、段ボール製、中には柱を三角柱にしたインディアン住居の形まで色々あります。幾つになっても、男子は隠れ家が好き。夢中です。お気に入りの玩具の片付け場所にも最適。成程。宝物を見つからない様に、隠し場所ってことですか。

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　白石温麺

400年前に誕生し、『しろいしうーめん』と呼ばれています。
白くて長さは約9cmと短いのが特徴です。
温麺ですが、冷やして食べても美味しいです。
油を使用していないので非常にヘルシーな麺です。

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

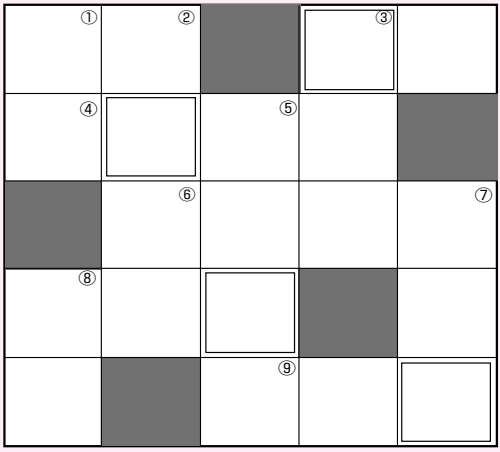
3月になり、少しずつ日が延びて暖かくなってきました。春が近くまで来ています。
春は入学、卒業等イベントが沢山あり、桜もきれいです。
健康に注意して楽しい春を過ごしてください。

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

「もうすぐ春。あたたかな日差しに、○○○○、
笑顔がこぼれます！」



↓タテのカギ

①.黄色い体に黒い縞の猛獣です

②.ほねぐみのことです。○○○○がしっかりしている

③.コンセントと電気器具をつなぐもの。ないとすっきりします

⑤.ボディビルダーはこれがモリモリです

⑦.デジタルカメラでも○○○の悪い写真が撮れることはあります

⑧.歩みののろい動物です

→ヨコのカギ

①.掛け軸は和室の○○の間に飾ります

③.ラクダの背中には1つか2つあります

④.とっても運がいいことです

⑥.世界が泣いた、○○○○の名作です

⑧.じっくり味を浸み込ませます、豚の○○○

⑨.列車に乗るときは上りか○○○か確認しましょう

【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4月30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。

【POCO79号当選者のみなさん】
答えは「コウヨウ」でした。

- 栃木県　佐藤様
- 東京都　尾脇様
- 神奈川県　加藤様
- 三重県　柴澤様
- 兵庫県　安積様

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！！