

POCO

MAY.2019

No.82



長野県大町市

インフォメーション P2

知ってほしい甲状腺のこと

予防介護 P3

リラックス 体操

「薬食同源」四方山話 P4.5

ビタミンB3に注目

季節の食のススメ P6.7

尿酸値対策のレシピ

わかめとたけのこの煮物

地域の耳寄り情報 P8.9

富山県 高岡市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第8回 知っておきたい「お見舞い」のマナー
とっておきのヘルシースイーツ P11

豆花 (トウファ)

第57回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑬)

ご当地グルメ P13

山形県 鳥中華

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



さくら薬局グループは今年も
甲状腺疾患啓発・検査推進運動に参加します。



知ってほしい 甲状腺のこと

5月25日は「世界甲状腺デー」

甲状腺疾患の患者数は推定で500~700万人とされており、そのうち治療が必要な患者さんは約240万人とされています。しかし、実際に治療をしているのは約45万人と報告されており、多くの方が治療されていないのが現状です。

甲状腺ホルモンが過剰になったり、不足したりすると、
全身に様々な症状が現れます



イライラ



暑がり



疲れやすい



寒がり



体がだるい



物忘れ

こんな症状があれば
ご注意ください

甲状腺疾患が
原因かも知れません

このような症状があれば甲状腺ホルモン検査をお勧めします。

「世界甲状腺デー」は世界中の甲状腺患者さんのために、疾患の啓蒙、予防、克服を目的として、2008年欧州甲状腺学会によって制定されました。

クラフト株式会社では、「世界甲状腺デー」に合わせて、甲状腺疾患の啓発活動を行っております。



リラックス体操



5月になり、進学や就職、引越し等も落ち着き、新たな環境に慣れてきた頃だと思います。

しかしながらこの時期は5月病などもあり、気が抜けて疲れが出やすい時期です。今日はそんな疲れを改善するリラックス体操をご紹介します。

すべて椅子に座った状態で行います。

①～⑤いずれも1セット3回が目安です。

①両肩を上げて首をすくめた状態で5秒間とめます。

力を抜いて息を吐きながらストンと肩を落とします。

両手をだらんとさせましょう。



②両手を頭の上で組んで伸ばします。5秒間そのままキープし

て、息を吐きながら両手の力を抜いて、両手をだらんとさせましょう。

③両手を組んで前方に伸ばし、おへそを覗き込むように背中を丸めます。5秒間そのままキープして元の体勢に戻しましょう。

④背もたれをつかみながら、腰を伸ばした状態で後ろを向いて5秒間キープし、元の体勢に戻します。左右行いましょう。

⑤かかとを床に押し付け、つま先を上げた状態を10秒間キープします。力を抜いて足をリラックスさせ、30秒間そのままキープします。

「薬食同源」 四方山話



ビタミンB3に注目

どちらかという土地味なビタミンB3ですが、B1やB2と同じように不足すると元気がでません。B3を多く含む食品は、植物ではキノコ、動物では豚肉、もう1つ忘れてならないのが深煎りコーヒーで、苦味の1杯に1日必要量の3分の1が入っています。

B3には2つあって、植物性はニコチン酸、動物性はニコチン酸アミドと異なっています。両方あわせてナイアシンと呼ばれています。ビタミン剤やサプリとして手に入るのは動物性のニコチン酸アミドだけで、植物性はキノコを食べたり、コーヒーを飲めば賄えます。

B1やB2の場合、1日に必要な量のすべてを食べものから摂らなければなりません。ところがB3の場合には必要量の半分だけ食べれば間にあいます。あとの半分は自分の体内で作ることができるからです。原料は必須アミノ酸のトリプトファンで、複雑な経路を経てニコチン酸に変わります。

ニコチン酸がビタミンとして働くためには、さらに変化して、エネルギーを生み出すNADという物質に変わる必要があります。普通に無理せず暮らしているときは、体内で作るニコチン酸はあまり必要ないのですが、ストレスが



長引いたり体力を消耗したときには、積極的に多く含む食べものを摂ったり、体内で作る必要が生じるのです。

ここで1つ問題があります。植物性や体内で作るB3はそのままNADに変わるのですが、動物性や薬としてのB3はあまり効率がよくありません。そこで最も簡単な薬食同源のB3の摂り方とは、深煎りコーヒーを飲むことなのです。

ニコチン酸を含む食品	ニコチン酸アミドを含むもの	
	食品	薬またはサプリメント
焙煎コーヒー キノコ 全穀・ナッツ	豚肉 魚卵 赤身魚	総合ビタミン剤 ビタミンB剤 ナイアシン

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



尿酸値対策のレシピ



陽気が良い季節になりました。これから暑くなるこの時期、野外での花見やバーベキューなど、ビールがおいしい季節が続きますが、同時に尿酸値が上がり痛風発作にも注意が必要な季節です。今回は尿酸値が気になる方へお勧めの1品をご紹介します。

これから旬をむかえる「たけのこ」今回は若竹煮で食物繊維がしっかり摂れるメニューです。

通風が気になる方ではプリン体の排泄のために水分やカリウム、食物繊維をしっかり摂ることがおすすめです。また低カロリーのたけのこ、わかめは減量中の方にもおすすめです。

塩分が気になる方は煮汁を残しましょう。



合わせて摂りたいレシピ

「ほうれん草の磯和え」

食物繊維やカリウム、ビタミンCが補給できます。

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



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



ドラえもん電車の走る街
富山県 高岡市



〈近隣店舗〉
・高岡中央店
・宝町店

高岡市は富山県西部に位置し、海と山に囲まれた自然豊かな街です。ドラえもんの作者である藤子・F・不二雄氏の生まれ故郷ということもあり、ドラえもんのデザインされた電車が市内を走っています。

高岡大仏

奈良、鎌倉につぐ日本3大仏に数えられる「高岡大仏」は、伝統の銅器製造技術の粋を集め、30年の歳月をかけて作られたものです。凛々し



い顔立ちは「男前」な大仏として市民に愛されています。

雨晴海岸

(あまはらしかいがん)

雨晴海岸は、白砂青松の景勝の地で日本の渚百選の一つにも選ばれており、天候に恵まれば富山湾越しに3000メートル級の立山連峰を望むことができます。



焼肉 鉄木真

(てむじん)

高岡駅から徒歩7分、県内外から美味しいと評判を聞いたお客さんでいつも賑わっています。ネギ塩タンから、カルビ、ホルモンなど、オリジナルの焼肉のタレで頂くと誰もがやみつきです。



国宝 瑞龍寺

加賀前田家2代当主、前田利長公の菩提寺として知られる曹洞宗の名刹。特に山門、仏殿、法堂は近世寺院建築の傑作として富山県内で唯一、国宝の指定を受けています。





知っておきたい「お見舞い」のマナー

病気、災害の事態に思いやりの「心」を「形」に表すのが大切なマナーです。ぜひとも覚えておきましょう。

① 病気見舞い

1. 入院直後に駆けつけず、家族の了解を得てから面会する。検査や手術前後は避け、少人数で20～30分以内の面会時間内で辞去する。
2. お見舞いの金封は「のし」なし、紅白結び切り。金額は5千～1万円。
3. 食品は食事制限、賞味期限に注意。果物、菓子、飲料水がおすすめ。
4. 生花禁止の病院があるので注意。また、シクラメン→「死苦」、真紅花→「血」、菊→「葬儀」、椿→「花首」落ち、鉢植え→「根（寝）」付く、に通じるため避けるべし。優しい色合いの花でアレンジメントも良い。
5. 相手の病状や心中を慮り、「お見舞いに行かぬも、お見舞いのうち」の判断あり。

② 病気見舞いのお返し

退院2～3週間前後に、いただいたお見舞いの三分の一か半額程度の石けん、菓子、コーヒー、紅茶などの洗剤、食品または百貨店発行のギフトカードや商品券を「快気内祝」で（右上イラスト参照。のし紙は「のし」あり。紅白結び切り）。

【治療続行の場合は「御見舞御礼」で送る。

③ 災害見舞い

近ければ早急に駆けつけ、状況・安否確認をする。衣類（新品もしくはクリーニング済）や食品ほか不足用品の配慮を行う。

お見舞い金は白封筒に入れ、「御見舞」で渡す。

逆に災害見舞を受け取った場合、お返しは不要だが、落ち着いたら状況を記した感謝の礼状を出すが良い。

豆花 (トウファ)

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】 (4人分)

- ・無調整豆乳 300ml ☆ ☆
- ・水 100ml
- ・寒天 小さじ1 ☆
- ・ジャスミンティー 150ml ☆
- (ペットボトルの物でも可) ☆
- ・砂糖 大さじ2
- ・マンゴー(冷凍など) 120g

【作り方】

- ① どんぶりに豆乳を入れてラップをし、電子レンジで沸騰直前まで温める。
ジャスミンティーに砂糖を入れて溶かし、冷やしておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、沸騰したら2分間かき混ぜながらしっかり煮溶かし、火を止める。
- ③ ②に豆乳を入れてよく混ぜ合わせ、どんぶりに戻して粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に1人分ずつ③をスプーンですくって入れてマンゴーを添え、①のジャスミンティーを注ぐ。

1人分	
エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.5g
炭水化物	12.3g
食物繊維	1.0g

●コメント

豆花は台湾の豆乳スイーツです。寒天に含まれる食物繊維は、血糖の上昇を緩やかにしたり、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。しっかりと沸騰させながら煮溶かすのがポイントです。



【レシピ&撮影】

フードコーディネーター/佐野ひとみ



食卓の「彩・食・健・美」

<https://ameblo.jp/h17gohan/>

デンタルアドバイス

第57回 □のアンチエイジング《抗加齢》を考える

歯・表情エステ(その1-⑬)



後の祭り



歯科治療の二大疾患である虫歯と歯周病。共に重症化すると歯の喪失につながりますので、早期の治療が必要です。摂食の際、噛むと穴が開いた歯に詰まり、思わぬ激痛に見舞われ、思わず箸を投げ、頬を押さえ痛みが去るのをじっと待ったり、痛みの怖さから自分都合で噛む位置を変え、顎が疲れたり…。又、歯周病では安定せず、ぐらついた歯や歯茎が腫れて出血する状態では満足に食事も摂れず、顔が曇り、笑顔も消えて沈痛な表情になってしまいます。自らエイジング問題を露呈している姿に映ります。

先日、宮崎県に旅行に行ってきました。日本で唯一、触れ合いを楽しめる江戸時代から続く自然放牧の野生馬である『御崎馬』。都井岬に生息する国指定天然記念物です。この時に、貴重な頭蓋骨標本を手に取り拝見する事が出来ました。写真を参照して頂きたいのですが、学芸員による説明では、15歳で天寿を全うした馬で、前歯や奥歯の咬耗状態や、歯の喪失状態を説明していただきました。



自然の厳しさ、高齢による自然脱落なのか、歯周病が原因かは、明らかではありませんが、これ程に歯数が少ないと、満身に摂食できず、栄養不足に陥っていたと思われます。人間も馬も同じ動物。もっと早くに治療していればと感じるのは私だけではないはずです。

宮崎旅行の際に美味しく食した宮崎牛。3年連続内閣総理大臣賞受賞。松坂牛に引けを取らない味わいです。しっかり手入れ、維持管理した口の状態で会話も楽しく、笑顔で食したいもの。美味しさ倍増すること請け合いです。



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

山形県 鳥中華

山形県のおそば屋さんで誕生したメニューで、ラーメンの麺とそば屋の和風かつおベースのスープで出来た一品です。ラーメンとそばの融合、まさに二刀流です。



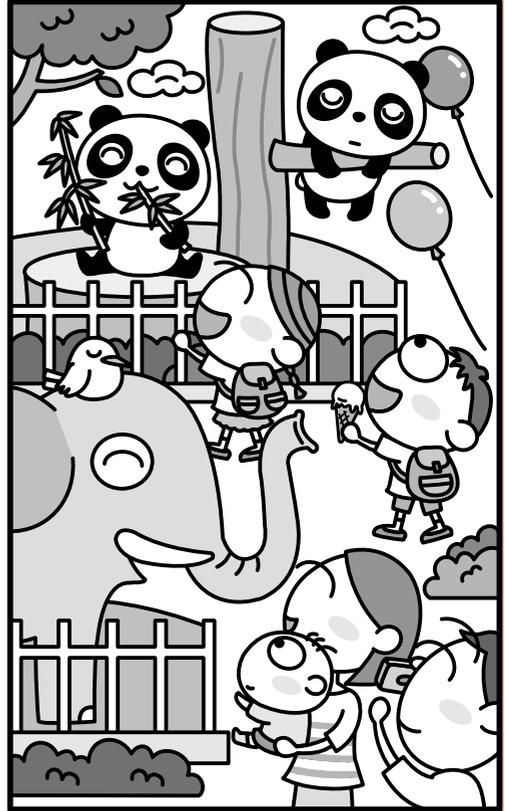
山形県にお越しの際は是非お試しください。

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



編集後記

桜も終わり夏が近づいてきました。
ゴールデンウィークは楽しめましたか？
暖かくなりましたが、意外にも風邪の患者様が多い
時期でもあります。うがい、手洗いをこまめに行い、
睡眠、栄養もしっかり取って暑い夏を迎えましょう！



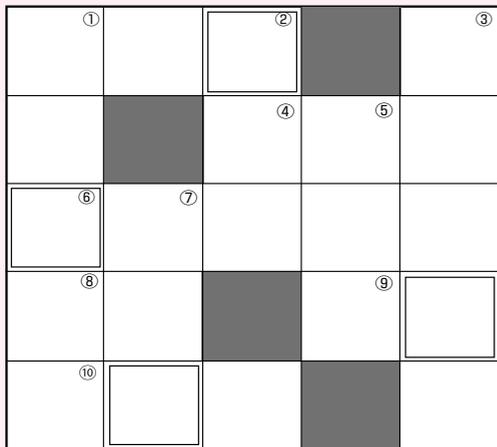
広報委員会 編集者

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

「GWはスポーツイベントもいっぱい。ごひいきの選手が大○○○○すると嬉しいですね」

--	--	--	--



【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6月30日必着



【POC080号当選者のみなさん】

答えは「ハツユメ」でした。

- ・宮城県 菅原様
- ・奈良県 近澤様
- ・栃木県 齋藤様
- ・兵庫県 難波様
- ・京都府 中川原様

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.この駅で列車に乗ると、たいいてい座れます
- ②.たたきなどにして食べる、
今この季節が走りの魚です 
- ③.地面に投げつけると破裂して音を出します。
○○○○○玉
- ⑤.親のきょうだいの子ともです
- ⑦.言ってはいけない言葉です

→ヨコのカギ

- ①.春の終わり、梅雨前の時期です
- ④.ベッドが2つ並んでいます。○○○ルーム。
- ⑥.相手の体を下に押し付けるようにして倒す、
相撲の決まり手です
- ⑧.袖振り合うも他生の○○といひます
- ⑨.庭で犬を飼う時には、ここに住まわせます
- ⑩.ノコギリで木を切ったり、カンナで木を
削ったりすると出ます



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

