隔月誌 ポコ

JUL.2019



石川県能都町

インフォメーションP2 あなたの運転は大丈夫ですか?

予防介護 P3

腱鞘炎対策

「薬食同源」四方山話 P4.5

元気なミトコンドリアを育てよう

季節の食のススメ P6.7

高コレステロール対策(DHA・EPA)

さば缶のトマト煮

地域の耳寄り情報 P8.9

福島県須賀川市

新ユー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10 第 9 回 正しい 「お返し」で、より良い関係づくりを

とっておきのヘルシースイーツ P11

彩り野菜のケークサレ

第58回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ(その1-⑭)

ご当地グルメ P13

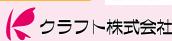
大分県 だんご汁

ちがいさがし P14

編集後記 P14 クロスワード P15

クラフト株式会社 🕬 さくら薬局 🕼 検 索





あさたの運転は大丈夫ですか?



わが国では、高齢者の自立した生活をできる限り維持することが重要な政策の一つと位置づけられており、健康長寿社会の構築を理念として、掲げられています。 高齢者数の増加に伴って、現在、高齢者運転者数は増加の一途を辿っていますが、 一方で、2013年の死亡事故を運転者の年齢別にみると、高齢者が運転者であった 場合が25%を占めており、割合が最も高くなっています(警視庁、2014)。

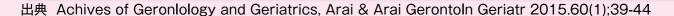
それでは以下のチェックリストを確認してみましょう。

右左折のシグナル(ウインカー)を間違って出したり、 出し忘れたりすることがある

カーブをスムーズに曲がれないことがある

歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある

危険な状況へのとっさの対応ができないことがある





いくつあてはまりましたか?

運転する際に、加齢とともに上記の4つの項目を 自覚することが多くなっていたら、より慎重な運転を 心掛けましょう。

75歳以上のドライバーは認知機能検査と高齢者 講習を受けなければ免許の更新ができません。 運転免許に関するご相談は運転免許試験場また は最寄りの警察へ。

予防介護



腱鞘炎対策



私たちの日常生活において、「手」は重要な 役割を果たしています。

炊事、洗濯、掃除に限らず、

ありとあらゆる場面で「手」を使用して、日々負担をかけている状態です。そのため、腱鞘炎になると徐々に日常生活に支障がでます。今回はそんな腱鞘炎を予防するための運動をご紹介致します。

- ①手の平を正面に向けながら、腕を前方にまっすぐ伸ばします。腕は伸ばした状態のまま反対の手で指先を掴んで、手首を反らすように伸ばします。そのままの状態で20秒間キープします。
- ②手の甲を正面に向けながら、腕を前方にまっすぐ伸ばします。腕は伸ばした状態のまま反対の手で指先を掴んで、手首を反らすように伸ばします。そのままの状態で20秒間キープします。
- ③手を開いて、手のひらを上に向けます。反対の手で親指を掴み、親指付け根を反らせるように伸ばします。左右の手で20秒間1セットずつ行います。

薬剤師 平山 祐介





「薬食同源」四方山話

元気なミトコンドリアを育てよう

生活習慣病になるとミトコンドリアの働きが弱まります。 予防には、ミトコンドリアが元気になる栄養素が必要です。

ミトコンドリアとは、哺乳類の細胞に寄生した小さな生命体。私たちヒトの細胞と見事に共生しています。ミトコンドリアは細胞が必要とするエネルギーを作って、ヒトの生命を維持しています。ミトコンドリアとの共生が私たちを健康にしてくれるのです。

その大切なミトコンドリアは、私たちが食べた9種類ほどのビタミンを巧みに使って、エネルギーを生み出しています。そのため私たちの細胞は、三大栄養素の炭水化物と脂肪をアセチルCoA(コエー)という物質に変えて、ミトコンドリアに提供しているのです。

細胞からアセチルCoAを貰ったミトコンドリアは、9種類のビタミンを使い分けながら、エネルギーを生み出す代謝回路を動かします。この回路が元気いっぱいにぐるぐる回ると、ミトコンドリアも元気になるし、私たちの身体にもエネルギーが満ちてくるのです。

さて、年を取ると食事の量が減ってきます。ちょっと油 断するとミトコンドリアのビタミンも不足しかねません。 そこで「ちょっと疲れたな」と思ったら、薬剤師さんに













も聞いてみて、総合ビタミン剤を飲んでみてはいかがですか?きっと元気になりますよ。

ミトコンドリアが欲しがるビタミン			
名称	含んでいる食品		
B1	肉、魚(特に血あいの部分)、全穀、豆類		
B2	牛乳、乳製品、卵、緑黄色野菜		
B3 (NAD)	肉、魚、緑黄色野菜、深煎コーヒー		
В6	野菜、魚介類(特にマグロの赤身)、肉		
B7 (ビオチン)	(ビオチン) 肉、卵黄、魚介類(特にアサリ)、		
С	緑色野菜、レモン		
Е	ナッツ類、魚油(特にトロの部分)		
葉酸	豆類、野菜、海藻(特に焼き海苔)		
パントテン酸	肉、魚介類、牛乳、豆類、その他多数		

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





からだに良い油・オメガ3系脂肪酸 ~高コレステロール対策(DHA・EPA)~

生活習慣病予防でコレステロール値が気になる方も多いのではないでしょうか?コレステロールは食事中の糖質・脂質・タンパク質から体内で合成される物質です。脳や細胞膜に多く存在し、体の健康に必要な物質である半面、過剰となると動脈硬化に繋がるため注意が必要です。

今回は、その動脈硬化を抑制するオメガ3系脂肪酸のEPA・DHAが豊富に摂れる簡単な1品をご紹介致します。

いま話題の「鯖缶」レシピです。 鯖や秋刀魚、鰯にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などのいわゆる魚油が豊富に含まれています。 これら魚油は血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあると言われています。 ストレスが多くどうしても肉食など動物性の脂肪摂取にかたよりがちな現代・・・適宜お魚(特に青身魚)をしっかり食べて脂質異常症の予防をしましょう。



合わせて摂りたいレシピ **わかめのお浸し(生姜和え)**

海藻に含まれる食物繊維やカリウム がコレステロール対策に効果的です。

> 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



さば缶のトマト煮



1人分 •••••••

エネルギー: 295kcal、たんぱく質: 20.9g、脂質: 16.0g、 炭水化物: 16.5g、カリウム: 680mg、カルシウム: 270mg、鉄: 2.2mg、亜鉛: 1.9mg、マグネシウム: 55mg、βカロテン当量: 730μg、ビタミンB1: 0.24mg、ビタミンB6: 0.54mg、ビタミンC: 19mg、食物繊維: 3.4g、塩分: 1.2g、EPA: 7740mg、DHA: 5040mg まさば水煮・日本食品標準成分表(七

【材料】2人分

・さばの水煮缶詰 1缶 (180g)

・トマト缶 (カット) 1缶 (200g)

・玉ねぎ (薄切り) 中1/2個 (100g)

・なす (1cm幅輪切り) 中1本 (100g)

・オリーブオイル 小さじ2 (12g)

訂)より算出

・にんにく (すりおろし) 1片 1片

・砂糖 大さじ1/2 (4.5g)

・塩、コショウ 少々

・パセリ (みじん切り) 2g

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを中火にかけます。
- ②にんにくの香りが十分に立ちましたら、玉ねぎとなすを入れ炒めます。
- ③ 野菜に火が通りましたら、さば缶の汁とトマト缶、砂糖を入れて中火で煮詰めます。
- ④ ③の水気が少なくなりましたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの身を 入れ、さっと合わせます。
- ⑤ 塩、コショウで味を調えたら、皿に盛りパセリを添えて頂きましょう。

薬剤師 伊藤 あゆみ



調理のポイント:

さば缶は塩分がなるべく少ないものを選ぶとよいでしょう。工程③で十分に煮詰めておくことが味わいのポイントです。そのまま食べられる缶詰なので、④はさっと合わせるだけの短時間で大丈夫です。簡単なのでぜひお試しください。



地域の耳寄り情報

バックナンバーは こちらからご覧ください



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。



須賀川市は福島県のほぼ中央に位置し、人口約8万人の街です。夏には釈迦堂川全国花火大会があり約1万発打ち上げられ、秋には420年続く日本三大火祭り「松明あかし」が開催されます。

かっぱ麺

須賀川かっぱ麺は、 市の特産でもある キュウリの搾り汁で 練り込んだ緑色ので に各店舗によって 様々な具材をのせ、 独自のだし汁に味噌



を溶かし、混ぜ合わせながら頂く期間限定のヘルシーな 、 麺料理です。

ウルトラマン

ゴジラやウルトラマンの生みの 親である円谷英二監督は須賀 川市出身です。駅を出るとウル トラマンの像があり、メインス トリートを歩いて行くとウルト ラマンヒーローや怪獣達があ ちらこちらに!ぜひ散策しに来 て下さい。



ムシテックワールド

自然の不思議や 科学の楽しさを 味わえる、昆虫 をテーマにした 科学館です。遊 びながら学べる



展示が沢山あります。ステージでサイエンスショーが行われたり、工作や科学実験が体験出来たりと、親子に人気の施設です。

牡丹園

牡丹園は広大な日本庭園が魅力です。東京ドームの約3倍の広さに、牡丹をはじめ、四季折々の花や景色が楽しめます。又、樹齢200年の牡丹もあり、歴史ある国指定の名勝として観光地となっています。





正しい「お返し」で、より良い関係づくりを

好感の持てる「贈答」の習慣は欠かせません。贈り主の心遣いには「お返し」をして、喜びや感謝の気持ちも伝えましょう。

- 1.お返しがお礼状より先は、失礼。
- 2.自筆文のお礼状(間柄により電話・メール)を早めに。「お礼は三日以内に」。
- 3.お返しは、10日から1ヵ月をめどに(弔事以外)。
- 4.目安は、いただいた額の3分の1から半額程度。
- 5.お返しが不要の場合もある。お礼状は、必ず出す。

	お返し	用途	のし紙・表書き	好適品・参考事項
	間柄による	お中元・お歳暮 (お返しの場合)	「御礼」 「暑中 (寒中) 御見舞・御伺」 時期をずらして	惣菜セット、コーヒー、紅茶など
	お返しが必要	結婚祝い (披露宴に招待していない場合)	「内祝」 新郎フルネーム・新婦の名前 で連名	カタログギフト、食器など実用品
		出産祝い	「内祝」 子どもの名前	名入力ステラ、お吸物 (鯛の形最中)、 漆器銘々皿など。お宮参りの頃に贈る
		長寿祝い (内輪での祝宴が多い)	「内祝」 本人のフルネーム 「○○内祝」 古希・米寿など	赤飯、鰹節パック、漆器丸盆、 置物など
		病気見舞い	「快気内祝」	石けん、洗剤、スープ、ジュースなど 後に残らない物を全快・退院後に 贈る
	お返しが不要	七五三祝い 入園・入学祝い 就職・成人祝い	一般的に不要。 お返しの場合「内祝」「御礼」 子どもの名前	就職祝いの返礼は初給料後に。 ささやかな気持ちでもギフト券など の御礼
		災害見舞い		落ち着いたら、近況報告・お礼状を 出す

※のし紙:結婚祝い、病気見舞いのお返しは"紅白結び切り"、他は"紅白蝶結び"。いずれも「のし」つき。

監修/木本幸子(マナーアドバイザー。NHK文化センター講師)

彩り野菜のケークサレ

とっておきの

healthy

output

sweets



【材料】(8.5×17×6cmパウンド型)



- ·小麦粉 100 g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- \$ E3

- •卵 1個
- ・かぼちゃ 70g
- ・ミニトマト 50g
- ・玉ねぎ 50 g
- ・オリーブオイル 小さじ1

A 牛乳 40ml オリーブオイル 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/4

【作り方】

- ① かぼちゃはいちょう切りにする。玉ねぎは半分の長さのスライスにする。ミニトマトは横半分に切り、中の水分を切る。型に敷き紙を敷く。
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、①のかぼちゃと 玉ねぎを焦がさないように炒めて冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を入れて泡だて器で溶き、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に小麦粉とベーキングパウダーを3回に分けて加え、その都度さっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に②とミニトマトを入れて軽く混ぜて型に流し、180℃に 予熱したオーブンで25分程度焼く。

1/8切れ-

エネルギー 103kcal たんぱく質 2.1g

食物繊維 0.8g

●コメント

ケークサレは甘くないおかずケーキです。かぼちゃと玉ねぎの甘みが引き立ちます。色の濃い野菜には抗酸化物質が多く含まれていて、動脈硬化や紫外線からの影響を防ぎます。

【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

#58回 **ロ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-(4))



人の一寸、我が一尺

『それがね、笑っちゃうの。うちの主人ってばね…。』とっておきのネタで、楽しい午後の昼食会に集まった友人達の皆を笑わせようと話し出した途端、何故か急にドン引きし出す友人達。あれっ?面白くないの、私の話?どうしたの、皆?少し離れだして。何、ソッポ向いて…。怪訝な顔。な、何か匂うの?ひょっとして口?口臭がするのかしら?一気に意気消沈。その後の友人達の会話にも、愛想笑いに、小さな相槌が精一杯。

諺の『人の一寸、我が一尺』意味は、人の欠点は僅かでも気付くが、自分の欠点は大きくても見えない事の意。貴女もやっと気付きましたね。自分ではなかなか気付きにくい口臭。息と共にはき出す嫌な臭いは、どれほど魅力的な容姿や、おしゃべりでも、周囲の人たちを不快にさせてしまいます。社会人アンケートで『上司の気になる不快なランキング』でも、90%の回答率で『口臭・体臭』がトップに。加齢によるもので、しょうがないと諦めていませんか。又、小さく、隠れるように、消極的で自分の考えや意見を発信出来ないのは、ひょっとして口臭で迷惑をかけるかもしれないと、の恐怖心を持っているのかもしれません。原因を知り、対

処法を学べば回避できますし、どんな会議や会食でも、自信をもって声を出す事が出来ます。輪の中心で、自然と大声で 笑う事さえ出来ます。

次号から御一緒に口臭対策を考えます。

都心から50km。中津川に平成13年完成した宮ケ瀬ダムに行ってまいりました。高さ156mの首都圏最大級のダム。一秒間に30立方メートルの観光放流も迫力あり、圧巻。ケーブルカーによ

るダム堤体上下の運航や、緑豊かなあいかわ公園と結ぶロードトレインなど 見所満載。初夏の見所と訪れてみてはいかがですか。



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

大分県 だんご汁

大分県の郷土料理であり小麦粉で作った平たい麺 (だんご)を味噌 (醤油)仕立てのいりこ出汁の汁に入れたもので、ゴボウ、ニンジン、シメジ、豚肉などが入ります。



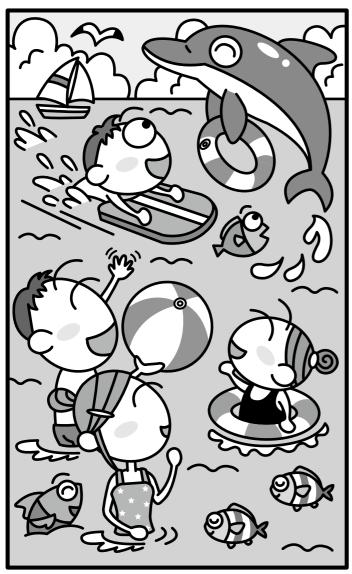
昔は米が取れず、麦の栽培のほうが盛んであった事が影響して おり、県内各地で食べることが出来ます。

広報委員会 編集者

まちがいさがしこ



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

ue elekte u

2020



はやいもので2019年は半分終わり、令和になり 2ヶ月が経過しました。

これからの時期は熱中症に注意が必要です。



めまい、筋肉のケイレン、顔のほてり、吐き気等の症状が出た場合、熱中症の可能性があります。熱中症にならないよう、薬局では熱中症対策の関連商品を販売しています。

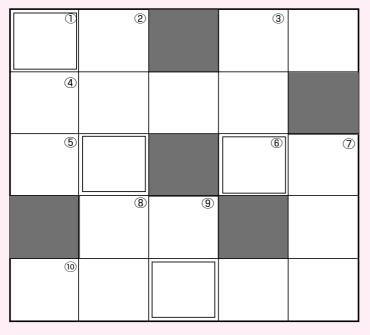
お気軽に涼みに来てください。

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!

111

「ジメジメは、気分が晴れないもの。○○○○すれば、 夏が一気にやって来ます!」



【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。

T100-8225

東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル1OF 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8月31日必着



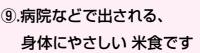
【POCO81号当選者のみなさん】

答えは「ニッコリ」でした。

- 岩手県 小野寺様
- ・千葉県 林様
- ・新潟県 白井様
- ·三重県 青木様
- ・茨城県 戸倉様
- みなさんおめでとう

↓タテのカギ

- ①.武術や習い事の練習です。〇〇〇に励む
- ②.雨がやんで、すっかり晴れ渡りました
- ③.フルーツのことです
- ⑦.スポーツの試合の間で、 選手や監督が取ります





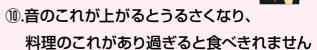


→ヨコのカギ

- ①.手入れのことです。身体の〇〇を怠らない
- ③.昔話ではうさぎと競走して 😭 🧶 🕠 勝ちました



- ④.アイドルやカリスマと呼ばれる人はこれが 大事です
- ⑤.ものの核心のことです
- ⑥.古い洋館などの壁に這っている 植物です
- ⑧.絵を描くのが仕事です



- ①DHA+EPA ②カルシウム
- ③亜鉛 ④クエン酸十アミノ酸
- ⑤マルチビタミン
- ⑥コンドロイチン十グルコサミン
- ⑦葉酸十鉄 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 見つかりましたか? 次回もお楽しみに!!

