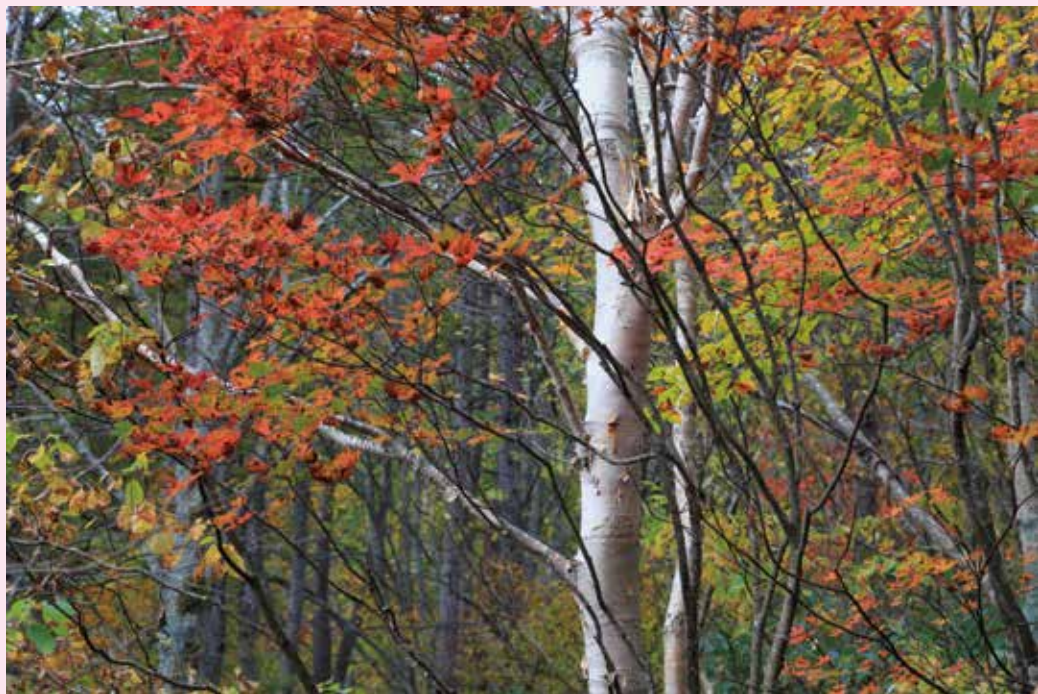




福島県 裏磐梯

インフォメーション^{P2}

さくら薬局グループのピンクリボン活動は
今年で10年目を迎えました。10th anniversary

予防介護 ^{P3}

背中ストレッチ

「薬食同源」 四方山話 ^{P4.5}

5つの野菜の選び方

季節の食のススメ ^{P6.7}

疲れた胃腸のために（消化の良い食事）

白だし鶏たまごうどん

地域の耳寄り情報 ^{P8.9}

長野県 長野市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** ^{P10}

第10回 **結婚披露宴出席のマナー**

とおきのヘルシースイーツ ^{P11}

バター・
卵不使用の **スパイスサブレ**

第59回 **デンタルアドバイス** ^{P12.13}

歯・表情・エステ (その1ー⑮)

ご当地グルメ ^{P13}

福島県 相馬きゅうり漬

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

検索

検索





さくら薬局グループのピンクリボン活動は 今年で10年目を迎えました。

乳がんの早期発見・早期治療の重要性について、ピンクリボンバッチの着用、お薬手帳に挟むしおりの配布、駅やイベントでのチラシを配布する活動を行います。

今年は10月1日（火）の朝、全国6か所（札幌駅、郡山駅、古河駅、御茶ノ水駅、宇治駅、逆瀬川駅）の駅前で配布活動を行います。

また10月12日（土）には、東京都千代田区にある日本大学病院内で昨年同様に乳腺内分泌外科の医師を招いて、乳がんに関するセミナーを開催します。

更に健診受診促進キャンペーンに取り組んでいる京都府は、京都タワーのライトアップや寺社仏閣などの観光名所を回るスタンプラリーを予定しています。京都市内のさくら薬局もポスター掲示や情報誌の配布など、啓蒙活動に協力します。

乳がんは女性の11人に1人に発生する危険性がありますが、早期発見することで90%の方が治癒する病気です。



女性の皆さん、家族、友人、
声を掛け合って検診に行きましょう。
検診や自己チェックなど、
不安を感じる前に
当薬局の薬剤師にご相談下さい。



背中ストレッチ



現代人はデスクワークやパソコン作業、スマートフォン操作等により、首や肩、腰など背中に关わる部分に負担をかけがちです。猫背により姿勢が悪くなることで体のゆがみにも繋がります。今回はそんな背中を楽にさせるストレッチをご紹介します。

椅子に座った状態で行います。

- ①背筋を伸ばした状態で、両腕をゆっくりと前にまっすぐ伸ばし、両手のひらを合わせます。このときに肩甲骨を前に伸ばすイメージで行います。3秒間キープしたら、今度は両腕をゆっくりと後ろに引いていきます。先の運動と逆側に肩甲骨をひっぱるイメージで行います。3秒間キープで1セット、1日3セット行います。
- ②左足を上にして足を組み、右手を左膝の外側に置きながら、少しずつ左後ろを見るようにします。ぎりぎりまでねじった状態で3秒間キープして、ゆっくり戻して1セット。逆も行い左右で3セットずつ行います。



「薬食同源」 四方山話



5つの野菜の選び方

五色の野菜を選ぶには、店頭に並んでいる野菜の色で選べます。では五味についてはどうでしょうか。甘味、旨味、辛味、苦味、酸味のうち、後の3つはどうか選べても、甘いと旨い野菜を選ぶのは難しいし、季節によっても変わります。異なる栄養素の5つの野菜を選ぶために、何かよい方法はないでしょうか？

表をご覧ください。この表は、葉菜、根菜などといった食用部位の違いで野菜を分類したものです。漢方薬でお分かりのように、植物はその部位によって効き目が違うものなのです。ですから、漢方薬の真似をして、普段から色々な部位の野菜を食べる習慣をつければ、まるで漢方薬で養生しているような効果が出るかも知れません。

この表を上手に使うには、異なる食用部位を5つ選んで、好きな野菜を買えばよいのです。それが一番簡単です。それで駄目なら1つの部位でも細分類を変えて選べばよいのです。そうして5つの野菜の選択肢は限りなく増えてくれるのです。それではじっくりとご覧になって、今日からの野菜レシピに役立ててください。

嫌いな野菜もたまには食べましょう





表. 食用部位による野菜の分類

食用部位	部位の細分類	野菜の名前
葉	普通の葉 球になった葉 地中の球 茎状の葉	ホウレンソウ、小松菜、明日葉、ミズナ、ネギ、ニラ キャベツ、白菜、レタス タマネギ、ラッキョウ、ニンニク アスパラガス、ウド
花	未熟な花芽	ブロッコリー、ナノハナ、フキノトウ
実	未熟な果実 完熟した果実 未熟な種子 完熟した種子	キュウリ、ナス、ピーマン、ズッキーニ、インゲン、オクラ カボチャ、トマト、パプリカ、トウガラシ、トウガン エダマメ、ソラマメ、トウモロコシ ダイズ、アズキ、ゴマ、ピーナッツ
根	普通の根 地下茎 地下鱗茎	ダイコン、カブ、ニンジン、ヤマイモ、ゴボウ ジャガイモ、サトイモ、レンコン、クワイ 食用ゆり根
キノコ	地上部	マツタケ、シイタケ、エノキ、ヒラタケ、マイタケ、シメジ
全草	未熟な全草	モヤシ、カイワレ、タケノコ

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）

A bowl of Noodle Soup with Egg and Chicken, garnished with fresh cilantro, served on a red patterned tablecloth. The bowl is white with a blue rim and black dots. The soup contains thick, white, wavy noodles, a yellow egg, and small pieces of chicken. A small white plate with two pieces of fried food and a pair of chopsticks are also visible.

エネルギー：382kcal、たんぱく質：30.7g、脂質：7.7g、炭水化物：44.0g、カリウム：410mg、カルシウム：61mg、鉄：2.1mg、亜鉛：2.8mg、マグネシウム：42mg、βカロテン当量350μg、ビタミンB1：0.16mg、ビタミンB6：0.57mg、ビタミンC：4mg、食物繊維：2.2g、塩分：2.3g

- ・うどん(ゆで) 1玉(180g)
- ・卵 1個(60g)
- ・鶏肉ささみ 1本(70g)
- ・長ねぎ(薄切り) 1/4本(20g)
- ・市販の白だし 大さじ2(30mL)
- ・水 200mL
- ・みつばの葉 2本分(10g)

① 鍋にお湯を沸かし、お好みの
柔らかさにうどんを茹でます。

- ② 茹であがったうどんはザルに取り、しっかりと湯きりをして器に盛ります。
- ③ 鍋に白だし、水、長ねぎを入れて火にかけます。長ねぎが柔らかくなりましたらひと口大に切った鶏肉ささみを入れ加熱します。
- ④ 鶏肉ささみに火が通りましたら、汁をよくかき混ぜながら溶いた卵を流し入れます。
- ⑤ 出来上がった汁をうどんにかけて、みつばを添えて頂きます。

調理のポイント：

白だしを使ってさっぱりとした味わいです。食欲がなくてもさっと食べられます。長ねぎはよく煮込むほうが消化に良いです。鶏肉ささみは煮すぎるとパサつくので注意しましょう。お好みですりおろした生姜（分量外）を添えても良いでしょう。体も温まるのでお勧めです。



地域の耳寄り情報

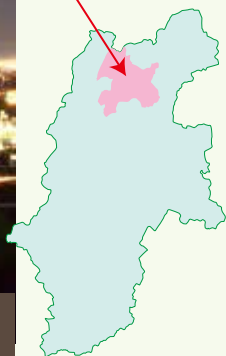
美味しいお店やお得な情報を現地のスタッフがご紹介します。

バックナンバーは
こちらからご覧ください



(写真提供：信州千曲観光局)

自然豊かな街
長野県 長野市



長野市は県の北信地方に位置し、人口約38万人の街です。ウィンタースポーツが盛んでスキー場、温泉が多いのが特徴です。長野自動車道嬉捨SAは善光寺平が一望できる絶景スポットで「夜景100選」にも選ばれました。

〈近隣店舗〉

- ・長野篠ノ井店
- ・長野若里さくら薬局
- ・長野高田店
- ・長野東口店
- ・長野桜枝町店

郷土料理

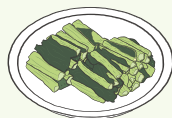
おやきと野沢菜は北信地方に伝わる代表的な郷土料理です。地元ではどちらも各家庭で作る方や味付けが様々で、その家庭



ならではの味を楽しんでいます。全国的にも有名

8

でおみやげに買っていかれる方も多いです。



奥裾花自然園

長野インターから車で1時間30分の場所にあり、広大な湿地に雪解けと共にミズバショウが咲き始め、4月下旬から6月上旬に見ごろをむかえます。秋にはブナやカエデの紅葉を見ながら、自然豊かなブナの森のウォーキングを楽しむことができます。



(写真提供：鬼無里観光振興会)

長野えびす講煙火大会

長野えびす講煙火大会は毎年11月に開催されます。長野若里さくら薬局近くの河川敷で打ち上げられ、初冬の澄んだ空気の夜空に上がる花火は珍しいと県外からも沢山の人が見に訪れます。



(写真提供：長野商工会議所)

秘湯の宿

長野駅から車で40分の場所にあるなかなか予約が取れない人気No.1宿泊施設です。併設されているカフェのみ利用も可能で、自然に囲まれ、川の音を聴きながらのんびりとした時間を過ごす事ができます。





「結婚披露宴出席」のマナー

結婚披露宴に招かれると大変嬉しいものですが、列席者のしぐさや言動が新郎新婦の評価につながってしまうこともあるだけに注意をし、失礼のないよう、正しいマナーを学びましょう。

招待状の返信・お祝い

1. お祝い・お礼の言葉と、出欠どちらかに○。「行」は「様」に直す。「御」・「御芳」を二本線で消し、欠席の場合は「やむを得ぬ事情で」と書く。
2. お祝い品…親しい間柄なら希望の品を聞き、一週間前までにメッセージを添えて贈る。上質のキッチン用品、食器セットなども良い。
3. ご祝儀…「4」「9」（「4＝死」、「9＝苦」を連想させるため）の金額を避け、新札を用意。出席の場合、30,000～100,000円（血縁の間柄による）。

開宴

1. 椅子の出入りは左側。携帯電話は電源を切る。バッグは椅子の背と腰の間に置く。同席の人に挨拶をする。
2. 主賓挨拶後に起立し、グラス同士を当てず目の高さで乾杯！
3. ナプキンは輪が手前で二つ折りにして膝の上に置き、中座の時は椅子の上に、退席時はテーブルの上の左端にさり気なく置く。
4. 食事中のサインは、フォークは下に向け、ナイフの刃は手前に「ハ」の字型。終了はフォークは上向きで、ナイフと揃えて「4時20分」型。
5. スープは音を立てず、少量になったら皿の手前を少し持ち上げ、すくって食べる。
6. 左側のパンを一口大に千切り食べ、肉料理が終わるまでに食べる。
7. 魚、肉料理も左側から切り食べ、骨付き魚は裏返さずに食べる。
8. コーヒーを混ぜたスプーンはカップの向こう側に置く。

◆結婚披露宴では、新郎新婦に祝福の言葉と盛大な拍手を。スピーチに耳を傾け、食事、歓談を楽しむ。お開き。出口で御礼、感想、幸せを祈る言葉で辞去。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

バター・卵不使用のスパイスサブレ

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】（直径4cm20枚分）

A

小麦粉	90g
片栗粉	10g
砂糖	15g
塩	ひとつまみ
シナモン	小さじ1/8
ナツメグ	小さじ1/10
油	15g
豆乳	20g～30g



【作り方】

- ① Aをボウルに入れて、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② ①に油を入れて、指ですり合わせてさらさらになるように混ぜる。
- ③ ②に豆乳を20g入れて、ひとまとめにする。まとまらなければ、少しずつ豆乳を足してまとめる。
- ④ ③を4mmの厚さにのばし、型で抜いて天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。



1/4量分

エネルギー	143kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.3g
炭水化物	23.1g
食物繊維	0.6g

●コメント

悪玉コレステロールを増やす原因になるバターを使わずに作るサブレです。スパイスの香りをきかせて、甘さ控えめに仕上げました。砂糖と油を減らし、カロリーダウンしています。油を粒状に混ぜ込むのがポイントです。

【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59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1-⑮)



青菜に塩と、ならないように



口臭にはどんな種類があるのでしょうか？えっ！？口臭って、一種類じゃないの？あの嫌な臭いって他にもあるの？と、思った方も多いのでは。種類を知り、原因を探り、対処法を練る。その為にも口臭の種類を知らなければなりません。専門的には、大きく五種類

- 1、生理的口臭
- 2、飲食・嗜好原因口臭
- 3、疾病原因的口臭
- 4、ストレス口臭
- 5、心理的口臭

一つずつ解説してまいりましょう。

1、生理的口臭は、起床時口臭、緊張時口臭、空腹時口臭など、誰もが有る生理的变化の特徴。これらの状態の時、人間は唾液の分泌量が減少。口腔内細菌が増殖し、主なる口臭原因の揮発性硫黄化合物(VSC)が増える為です。女性の成長過程での生理・妊娠時、更に思春期、老年期など年代固有の口臭もあります。誰もがと云う事は、どうも病気ではないと云う事。つまり、しっかり口腔ケアをし、水分補給、唾液の分泌が十分であれば防げ

そうですね。ならば、生活習慣を注意し、
変える事で改善可能とも言えそうです。こ
こで覚えておくフレーズは、揮発性硫黄化
合物(VSC)と唾液減少、口腔ケアがキーポ
イントのようです。この続きは次号で。



アメリカ・メジャーリーグMLBで、大活躍のロサンゼルス・
エンゼルスの大谷翔平選手。我ら故郷の輝ける星とばかり
に、岩手県奥州市出身の彼が、田んぼアートに描かれていま
す。この他に、歌舞伎役者三代襲名披露の高麗屋、松本白
鷗、松本幸四郎、市川染五郎さんの隈取り姿も。農家による
力作は圧巻、訪れて楽しまれては
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

福島県 相馬きゅうり漬

相馬地区で長年愛されている漬物です。
高度な乳酸発酵技術でさっぱり仕上がっ
ている醤油漬けです。
きゅうり本来の臭み等は無く、旨味を引
き出しています。
ごはんにあう一品です。
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



暑かった夏も終わり、これから秋になります。

秋は読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋等、色々ありますが、皆様は何の秋でしょうか？秋を満喫するためには身体が大切です。睡眠・栄養等をしっかりと、規則正しい生活をして楽しく充実した秋にしましょう。

編集後記



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

「○○○○の空の下、スポーツや観光等、休日を
目いっぱい楽しみましょう!」

--	--	--	--



①	②		③	
④				
		⑤		⑥
⑦	⑧			
⑨				

【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10月31日必着



【POC082号当選者のみなさん】

答えは「カツヤク」でした。

- | | | | |
|------|------|------|-----|
| ・宮城県 | 田村様 | ・大阪府 | 清原様 |
| ・茨城県 | 五十嵐様 | ・兵庫県 | 難波様 |
| ・千葉県 | 林様 | | |

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①. コーヒーにたっぷりミルクを加えた
飲み物です
- ②. 草でいうと茎にあたるものです。木の○○
- ③. 障がいを持つ人にも優しい構造です。
○○○フリー
- ⑤. 江戸時代のお金です。
大判○○○がざっくざく
- ⑥. 自動車の野外レースとテニスや卓球の
打ち合いに共通する言葉です
- ⑧. 社長とか課長とか委員長などの身分、
立場です



→ヨコのカギ

- ①. 昔話などを何枚かの絵と
ともに語り聞かせます
- ④. 花茎は早春の山菜として食べられる、
葉っぱの大きな植物です
- ⑤. ユーカリの葉を食べるオーストラリアの
珍獣です
- ⑦. 最近ではむやみに焚き火にできない、秋から
冬に道端に落ちるものです
- ⑨. 雨が降ったあとに
すぐ晴れると、見られたりします



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

