



山梨県 本栖湖

インフォメーション P2

11月9日は「119番の日」
百十九番通報の5つのポイント!

予防介護 P3

高齢者
向けの筋力トレーニング

「薬食同源」四方山話 P4.5

キノコを食べよう

季節の食のスズメ P6.7

お通じがよくなるレシピ

ひじきの五目煮 一緒にとりたいメニュー
かぼちゃプリン

地域の耳寄り情報 P8.9

栃木県 宇都宮市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第11回 **「慶事・弔事」のマナー** Q&A

とっておきのヘルシースイーツ P11

りんごと紅茶のケーキ

第60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

福井県 **ボルガライス**

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

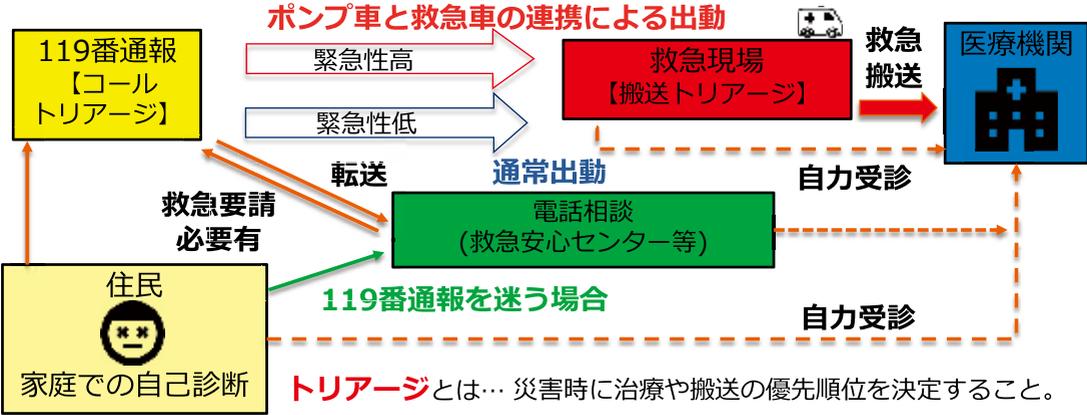


百十九番の日

11月9日は「119番の日」です👩🚒

病気やケガをしたときに救急車を呼んでよいのか迷った際の相談窓口の1つとして、救急安心センター事業（#7119）があります。この番号にかけると医師や看護師などの専門家からアドバイスを受けることができます。

消防庁はこの取り組みを全国展開を推進しているところであり、令和元年、七月時点で実施されている県は、宮城県、茨城県、埼玉県、東京都、新潟県、大阪府、奈良県、鳥取県、山口県、福岡県で実施。一部実施している地域は、札幌市周辺、横浜市、神戸市周辺、田辺市周辺、広島市周辺で実施しています。#7119以外の番号で実施している団体もあるので、いざという時に備えてホームページなどで確認をしておきましょう。



百十九番通報の5つのポイント!

1. 火事・救急の別

「火災です。」又は「救急です。」とはっきり言うこと。

2. 場所

住所は、市町村名含め、正しく、詳しく言うこと。
※目印になる建物や公園、電柱番号などを伝える。

3. 火事・事故などの状況

火事や事故などの状況を正確に分かりやすく言うこと。

4. 通報者の氏名・連絡先

「私の名前は〇〇です。電話番号は〇〇〇-〇〇〇〇です。」

5. 携帯電話による通報の場合

通報後、しばらく電源を切らずにその場にいること。
※消防から問い合わせをすることがあります。





高齢者向けの筋力トレーニング



加齢とともに筋力が落ち、代謝の低下が起こり、軟骨がすり減り関節に痛みが出る、元々の病気が悪化する等、体の様々な場所に不都合が生じてきます。年相応という考えで済ませてしまうこともありますが、放置していると体の機能が低下してしまい、介護生活や寝たきりになる可能性もあります。

健康寿命を延ばすためにも、筋力トレーニングを無理ない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。

- ①両足を肩幅に広げて姿勢をまっすぐにして立ちます。つま先だちの状態にして5秒間キープしてゆっくりと踵を下ろします。この動作を5回繰り返します。



- ②椅子に浅く腰掛けます。両腕をまっすぐ前に突き出し、お尻を浮かせて、ゆっくりと立ち上がります。この時、背中ではできるだけ真っすぐ、丸まらないように注意します。立ち上がりましたら、今後はゆっくりとお尻を椅子に下ろします。この動作を10回繰り返します。
- ③椅子に浅く腰掛けます。姿勢をまっすぐにした状態で両膝を上げ、足の裏が地面から離れた状態にします。この状態を1分間キープします。この動作を3回繰り返します。

「薬食同源」 四方山話



キノコを食べよう

秋は夏の疲れを癒して冬に備える季節です。そのために最も大事なことは、しっかり栄養を摂って身も心も元気になること。秋ならではの食べ物は何と言ってもキノコです。「栽培キノコが1年じゅうあるではないか」などと言わないで、キノコの栄養を元気回復に活用しましょう。キノコに多い栄養素を表にまとめてみました。

表. キノコに多い栄養素（黄色は含有量が特に多い）

	単位	エノキ	ハタケシメジ	ブナシメジ	ナメコ	エリンギ	ヒラタケ	マイタケ	マツシユルーム	シイタケ	マツタケ
マグネシウム	mg	15	8	11	10	12	15	10	10	15	8
亜鉛	mg	0.6	0.7	0.5	0.5	0.6	1.0	0.7	0.4	1.0	0.8
ニコチン酸	mg	6.8	5.3	6.1	5.3	6.1	10.7	5.0	3.0	3.1	8.0
葉酸	μ g	75	25	28	58	80	92	60	28	42	63
食物繊維	g	3.9	2.7	3.0	3.4	3.4	2.6	3.5	2.0	4.2	4.7

まずマグネシウムは大切なミネラルですが、キノコだけではとても足りません。エノキ、ヒラタケ、シイタケにやや多いと言っても不十分です。偏食しない豊かな食生活が大事です。次に亜鉛は牡蠣のミネラルで、牡蠣はこれから冬にかけて旬を迎えます。牡蠣にキノコを組合せれば、美味しい上に元気の早道になりますよ。

3つ目はニコチン酸です。ニコチン酸はミトコンドリ



アで働くビタミンで、エネルギーを生み出す源です。キノコのニコチン酸はあらゆる食べものの中で一番多く、中でもヒラタケには他のキノコの約2倍も含まれています。ニコチン酸は水に溶けるので、キノコ鍋では汁も適度に飲みましょう。同じくビタミンの葉酸は、妊娠すると不足しやすい栄養素ですから、妊婦さんには特にキノコをお勧めしたいと思います。

最後は食物繊維です。漢方薬の霊芝（レイシと読んでサルノコシカケのこと）は体力回復に役立ちますし、カワラタケ、スエヒロタケ、シイタケから作ったクレスチン、シゾフラン、レンチナンは、免疫機能を改善する抗がん薬になっています。

さあ、マツタケはなくてもキノコを色々混ぜ合わせて秋の食卓を楽しみましょう。



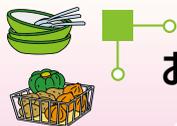
岡 希太郎先生

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



お通じが良くなるレシピ° (便秘対策)

毎日のお通じで体調の良し悪しを判断している方も多いのではないのでしょうか?お通じといえば食物繊維!毎日の体調管理に食物繊維を取り入れてみませんか?

食物繊維は日本人の食事摂取基準(2015年版)で摂取目標量は男性20g以上、女性18g以上とされていますが、必要量がなかなか確保出来ていない成分です。意識して日々摂取したいところです。今回のひじきの五目煮は食物繊維がたっぷりとれるメニューのひとつです。お弁当や作り置きにも良いですね。また、きんぴらごぼうやおから炒り煮、切干し大根、かぼちゃプリンなどもおすすめです。



一緒にとりたいメニュー

「かぼちゃプリン」



福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美

バックナンバーは
こちらからご覧下さい。



ひじきの五目煮



1人分 ●●●●●●●●●●
エネルギー:229kcal、たんぱく質:
8.5g、脂質:14.4g、炭水化物:
17.7g、カリウム:510mg、カルシウ
ム:120mg、鉄:1.6mg、亜鉛:1.0
mg、マグネシウム:72mg、βカロテ
ン当量1300μg、ビタミンB1:
0.06mg、ビタミンB6:0.08mg、
ビタミンC:9mg、食物繊維:6.6g、
塩分:1.0g

A
・干しシイタケの戻し汁 150mL
・しょう油 大さじ1
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ2

材料:5人分

- | | | | |
|-----------------|-----------|--------------|-------------|
| ・長ひじき(乾・水で戻す) | 15g | ・干しシイタケ(細切り) | 3枚(10g) |
| ・にんじん(中・いちょう切り) | 1/2本(70g) | ・大豆水煮 | 150g |
| ・レンコン(いちょう切り) | 80g | ・油揚げ(短冊切り) | 2枚(60g) |
| ・ごぼう(細切り) | 1/4本(70g) | ・さやいんげん(3cm) | 50g |
| ・こんにゃく(細切り) | 100g | ・オリーブオイル | 大さじ1.5(45g) |

作り方

- ① たっぷりの水で長ひじきを戻します。
- ② 大きめの鍋でオリーブオイルを熱し、にんじんを炒めます。火が通りましたら長ひじきを加え、臭みが無くなるまでよく炒めます。
- ③ さやいんげんを除いた他の具材を加えてよく炒め、Aを混ぜて10分ほど煮込みます。
- ④ 火が通りましたら、さやいんげんを加え、鍋のふたをして2分ほど弱火で加熱します。
- ⑤ 器にとりわけて頂きましょう。

薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント:

長ひじきを使い食感も良く食べ応えのある1品です。干しシイタケの風味を活用することで味付けの塩分は少なめでも満足感が得られます。材料の品目が多いので一度で大量にできますが、余った分は混ぜご飯やオムレツの具などにアレンジしても美味しいでしょう。



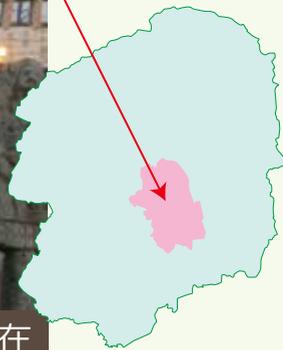
地域の耳寄り情報

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



餃子とカクテルの街
栃木県 宇都宮市

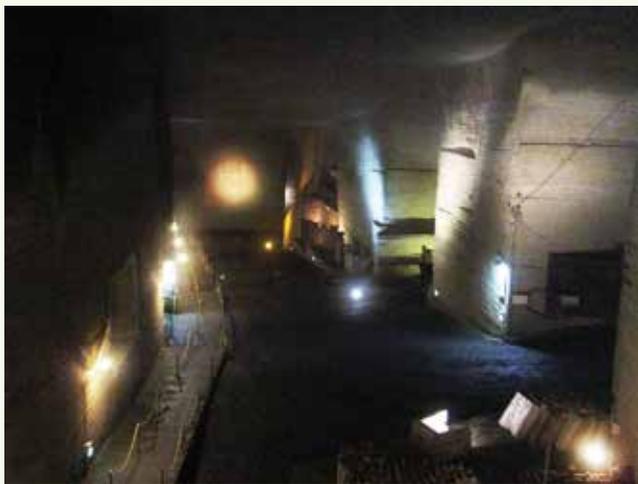


宇都宮市は北関東に位置する栃木県の県庁所在地で、都市機能と自然が併存する街です。東京から東北新幹線で1時間、宇都宮駅西口には名物の餃子をモチーフにした餃子像が設置され、皆さんをお出迎えます。

〈近隣店舗〉
・鶴田店
・豊郷台店

大谷資料館

宇都宮市大谷地区にある大谷資料館は、江戸時代から大谷石を切り出した採石場跡を一般公開しています。構内は真夏でも涼しく、遺跡のような神秘的な雰囲気と迫りに圧倒されます。ロケやコンサート会場としても利用されています。



宇都宮餃子

宇都宮には多くの餃子専門店があり、それぞれのお店で独自の味を楽しむことができます。宇都宮餃子会直営店「来らせ」は、各店の餃子を一皿で味わうことができるお店で、いつも観光客や地元の人で賑わっています。



カクテル

宇都宮はカクテル技能競技の全国大会で優勝した優秀なバーテンダーが多数いるカクテルの街です。宇都宮カクテル倶楽部には30店舗以上が加盟しています。夜のお食事の後はぜひオリジナルカクテルをお楽しみください。



宇都宮城址公園

宇都宮城は平安時代後期に建てられたお城で、関東七名城の一つです。その跡地に造られた宇都宮城址公園は緑の美しい公園で、歴史建築物と展示施設があり、また様々なイベントの会場としても使われています。





「慶事・弔事」Q&A

慶事と弔事で迷ったとき、どうすればよいのでしょうか。
それぞれ代表的な3つのケースについて、お答えします。

【慶事】

Q1.結婚祝いの金額と祝儀袋の表書きは？

A1.金額は奇数が「吉」、偶数が「凶」。「4」は死、「9」は苦を連想させるため避ける。偶数でも「2」はペア、「8」は末広がりでよい。間柄により、出席の場合30,000～100,000円。祝儀袋（結び切り、あわじ結び＝あわび結びともいう）の表には「寿」、「御結婚御祝」、「祝 御結婚（祝を大きく）」、氏名を書く。

Q2.会費制のウェディングパーティーに出席の場合、御祝儀は必要？

A2.会費のみでよい。特別に祝いたい場合の御祝儀は、事前に贈る。

Q3.出産後6か月を過ぎた方への御祝儀の表書きは？

A3.「御成長御祝」、「祝 御成長」。3か月頃までは「御出産御祝」。

【弔事】

Q1.通夜、葬儀告別式の不祝儀袋の様式は？

A1.各宗教で通用するのは「御霊前」。ただし、蓮の花模様は仏式のみ。浄土真宗は「御佛前」。仏式忌明け法要の49日（35日）以降は「御佛前」。

Q2.“偲ぶ会”で「平服」での参列案内の場合は、何を着ればよい？

A2.男性は濃紺かダークグレーで無地のスーツ。白いワイシャツ、地味なネクタイをしめる。女性もそれに準じ、地味な色（茶系、ベージュ系は避ける）の服装で参列する。不祝儀袋には「御偲」、「御供料」と書く。

Q3.葬儀の日に初七日法要もある場合の御香典は？

A3.初七日分も含め、「御霊前」が一般的。地域により、「初七日忌 御霊前」として別にお包みするところもある。

◆失礼のない“お慶び”と“お悔やみ”のマナーを心得て、大切な人間関係を築きましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

りんごと紅茶のケーキ

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



小麦粉	160g	
砂糖	40g	☆
ベーキングパウダー	小さじ1	
卵	2個	✿
油 (なたね油やオリーブオイルなど)	50g	
無調整豆乳	40g	
紅茶アールグレイ茶葉	2g	(ティーバッグ 1袋分)
りんご	1個	

【作り方】

- ① 型に紙を敷く。オーブンを180℃に予熱する。りんごは皮をむいて、くし形に切ってから5mm程度のいちょう切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵、油、豆乳と紅茶の茶葉を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ②に③を加えてヘラでさっくりと混ぜ、半分くらい混ぜたら、りんごも加えて混ぜる。
- ⑤ 型に④を入れて、180℃に予熱したオーブンで45分程度焼く。

1/8切れ分	
エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	8.0g
炭水化物	23.9g
食物繊維	1.1g

●コメント

紅茶の香りでお砂糖を控え、りんご一個分を使って小麦粉を減らしてカロリーダウンしたケーキです。バターを使わずに植物性の油で作るので、悪玉コレステロールが気になる方にもおすすめです。りんごの食物繊維やビタミン類も一緒に摂れます。

【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60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 - ⑬)



生きの臭きは主知らず



会話や呼吸で、人に不快感を知らぬ間にもたらす口臭。今回は、前回説明しました5種類の口臭の内、二番目、『飲食・嗜好原因による口臭』です。飲み物の代表格はアルコール、コーヒー。食べ物ではニンニク、ニラ、ネギでしょうか。嗜好品ではタバコが思い浮かびますね。一時的、一過性でも口臭が起こるのはなぜでしょう。赤ら顔になるまで飲酒すると口粘膜が壊れ、乾燥状態に。アルコール分解産物『アセトン』は呼気にも影響して酒臭いとなるわけですね。コーヒーや清涼炭酸水、缶ジュースの多くは酸性。糖分のあるところにはバクテリアが繁殖。更に酸性環境下では口腔内のバクテリアは一気に増殖。舌の糸状乳頭や舌苔などに焙煎成分や人工甘味成分が付着するが臭いの元。ニンニクやネギは、ストレートに口臭原因の硫黄化合物『メルカプタン』が含まれている為。嗜好品の代表格タバコは舌表面にタールが付着し易い事が原因。これを足場に舌苔が広がり口臭の要因となります。では以上書いた飲食や嗜好品を止めるか。そこまで神経質になる必要はありません。独特の臭気を持つ野菜にも抗がん作用や免疫力を高めるとの報告が。

社会的迷惑は掛けず、健康管理を心掛ければ、ストレス発散の飲み物や嗜好品も良いでしょう。

大切なのは適所、適度、適量。更に使用後の洗口。時間経過の確認。セルフチェックが大切です。



頂戴した蜂蜜。何と巣箱を西新橋のビル屋上に設置。蜜蜂が都会のコンクリートジャングルを飛び回り、花々から採取した貴重な蜜。味わいは美味ですが、同時に人類存亡にも深く関わる蜂と受粉、自然を考えさせる味。緑化と花々。蜂に協力。少しずつ我々も取り組んでまいりましょう。



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

福井県 ボルガライス

福井県越前市（現：武生市）発祥で、オムライスの上にカツをのせ、ソースをかけた夢のような洋食です。以前、学校給食で提供されたこともあります。

現在、越前市内の約20店舗の店で食べることが出来ます。

オムライスの中身、カツ、ソースが店ごとに違い、色々な味を楽しむ事が出来ます。



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



日が短くなり、寒くなってきました。
今年最後の発行になりました。1年は改めて早いと
実感しています。
風邪等で体調を悪くする人が増えています。
風邪にかからないよう、
うがい、手洗いをしっかり行いましょう。

編集後記

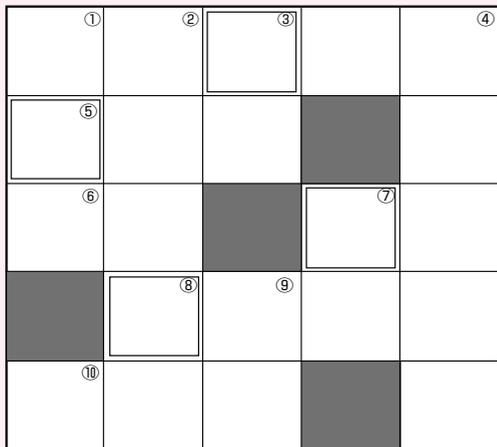


広報委員会 編集者

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

「食欲の秋。ひと昔前は落ち葉を集め、焚き火で〇〇〇〇づくり。今は、レンジやオープン等、家でお手軽にできますね」



【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12月31日必着



【POC083号当選者のみなさん】

答えは「ツユアケ」でした。

- ・宮城県 荒川様
- ・東京都 石橋様
- ・三重県 芝澤様
- ・兵庫県 羽木様
- ・兵庫県 松井様

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.最近ではシネコンや動画配信で見ることが多いです
- ②.イニシャルのことです
- ③.オリンピックで優勝者が獲るメダルの色です
- ④.適切な傾合い。何事も〇〇〇〇〇〇が重要です
- ⑦.南の島につきもの高い木です。
〇〇の木
- ⑨.広いな大きいな、と歌われます



→ヨコのカギ

- ①.歌詞のとおり筆を走らせると絵になります
- ⑤.江戸幕府が倒れて、明治〇〇〇が実現しました
- ⑥.これがない服地は無地といいます
- ⑦.一寸先は〇〇。何が起るかわかりません
- ⑧.脇目もふらずに突っ走ります。
猪突〇〇〇〇
- ⑩.海水と淡水が混じり合う、汽水で獲れるみそ汁の実になる貝です



- 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!!

