

隔月誌 ポコ

POCO

JANUARY.2020

No.86



山梨県 河口湖

インフォメーション P2

こたつ寝に潜む危険!

あなたは大丈夫?

予防介護 P3

いびきの予防

「薬食同源」四方山話 P4.5

おせち料理

季節の食のススメ P6.7

肝臓にやさしいレシピ

簡単・レモン牡蠣なべ

一緒にとりたいメニュー 「みかんとパセリのスムージー」

地域の耳寄り情報 P8.9

神奈川県 川崎市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第12回 **「敬語」の基本**

とっておきのヘルシースイーツ P11

お豆腐のココアババロア

第61回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑦)

我が家のペット自慢 P13

まちがいさがし P14

編集後記 P14

クロスワード P15

こちらで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



クラフト株式会社

こたつ寝に潜む危険！あなたは大丈夫？

冬は夜になると急激に冷え込み、夜間から朝にかけての寒さが厳しい時期です。そんなときあなたは自宅でのんびり、こたつでごろごろしていませんか？こたつの温かさの気持ちよさに、ついつい寝入ってしまい、気づいたら朝！なんてことも…。

実はこの「こたつ寝」はとても体に悪いんです。

①.疲れがとれにくい

人の体は睡眠時、日中の活動期よりも体温が下がるようになっており、同時に代謝や脳の温度も下げ、深い眠りにつけるようにする働きがあります。しかし、こたつで寝ると体温よりも高い温度で体が温められ、睡眠の質が悪くなり、疲れがとれにくくなるのです。さらに、せまいこたつで寝ると寝返りが打てず、関節や筋肉に負担がかかり、だるさを感じるようになる、といわれています。

②.脱水症状

30度以上もあるこたつのなかで寝ると、大量の汗をかき、脱水が進行し、脱水症状に繋がります。



③.脳梗塞

こたつで寝ていると体内の水分が失われ、さらに血液中の水分も失われます。水分が失われると、血液の流れも悪くなり、血栓ができてしまい、これが脳にできてしまうと脳梗塞になり、最悪死に至ってしまいます。

④.低温やけど

熱源に長時間触れていると低温やけどを負います。一見、軽傷にみえる低温やけどですが、皮膚に深い傷を負っていることがあり、こたつでの低温やけどは範囲が広くなる傾向があります。

恐ろしい病を引き起こしかねないこたつ。

でもこれからも冬はずっとこたつを使っていきたい。

だからこそ、時間を決めてこたつで過ごすよう心がけましょう。



いびきの予防



いびきは空気を吸ったり吐いたりする時に通り道となる「気道」が塞がれたり、狭くなることで起こります。

重篤ないびきになると、睡眠時無呼吸症候群になり、血圧上昇、抑うつ、集中力低下、睡眠不足等、様々な不調の要因になる可能性があります。

いびきを改善させる方法としては、食生活の見直しによるダイエット、専門器具の使用、場合によっては外科的手術による治療もありますが、今回はいびき予防の為の運動についてご紹介致します。

- ・口の周りの筋肉を大きく動かすことを意識しながら「あー」「いー」「うー」と口の形を変えます。

最後は口を大きく開いて「べー」と舌を突き出します。

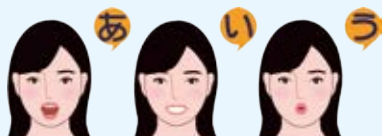
(各5秒ずつ、1日3セット)

- ・思いっきり笑顔にします。5秒間キープして、ゆっくりと顔の力を抜いて元の表情に戻します。(1日3セット)

- ・軽く口をあけて、舌の全体を上顎に強く押し当て、3秒間

キープして力を抜きます。次に舌全体を口の底に押し付けるようにして3秒間キープして力を抜きます。

(1日3セット)



あ

い

う



え

お

ん

「薬食同源」 四方山話



おせち料理

ちょっと年配の方なら、お正月のおせち料理に思い出があるでしょう。若い人にとっても、お正月は日本の食文化に触れる絶好の機会です。おせちの材料は昔からある冬の食材に限られますが、それでも見た目の華やかさと並んで、薬食同源の知恵を見ることができますよ。

おせちの材料	縁起かつぎ	主な栄養素
タイ 鯛	めでタイ	タンパク質
エビ 海老	腰が曲がるまで長寿	タンパク質
カマボコ 蒲鉾	半円形の初日の出	タンパク質
カズノコ 数の子	子宝に恵まれる	各種ミネラル
タヅクリ 田作り	豊作祈願 肥料になる	イワシの骨のカルシウム
クロマメ 黒豆	マメに暮らす	イソフラボン（→エクオール）
ダテマキ 伊達巻	巻物で頭が良くなる	各種ミネラル
キントン 金団	金運がつく	繊維質、ビタミンC
レンコン 蓮根	見通しがきく	繊維質
コブ 昆布	よろコブ	マグネシウム
ナマス(人参と大根)	紅白の水引を連想	β-カロテンとジアスターゼ

おせちの材料の特徴は、まず第一に縁起物との語呂合わせです。「めでタイ」とか「よろコブ」はそのまんまの、いわば駄洒落。ちょっとひねったのが「ダテマキ」とか



「カズノコ」、聞けばなるほどと思うのが「タツクリ」や「レンコン」ではないでしょうか。正月に大人たちの説明を聞きながら、子供たちは食べものの有難さを身につけるようにもなるのです。

さて大事なものは栄養素。おせちには山の幸と海の幸がほぼ半々。五味五色の賑やかさは、百聞は一見に如かず。重箱を開けたとたんにお正月が飛び出します。おまけにビタミン、ミネラル、ポリフェノール、繊維質等々の栄養素が勢揃いです。

ということで

「一年の元気は元旦にあり」

と文字ってみた次第です。



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



肝臓にやさしいレシピ

年末年始はイベント事が多いですね。今回は食べ過ぎ飲み過ぎで負担がかかりやすい肝臓をテーマにしたレシピをご紹介します。

冬場に旬を迎える牡蠣は亜鉛や鉄などのミネラルが豊富な食材です。またタウリンなどのアミノ酸も多く含まれ疲労回復にも効果があります。またタウリンにはアルコールの解毒作用があり、二日酔い予防にもこれからの時期にはおすすめです。大根おろしやレモンなど、ビタミンCを同時に摂ることで鉄分などの吸収も高まるので女性にもお勧めの鍋です。

一緒にとりたいメニュー

「みかんとパセリのスムージー」

2人分：みかん4～5個の皮をむき、パセリ1/2束と合わせてミキサーにかけただけです。



一見すごい色ですが、おいしいです！
ビタミンCが強化され、
鉄分の吸収UPが期待できます。



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。



簡単・レモン牡蠣なべ



1人分 ●●●●●●●●●●

エネルギー：208kcal
たんぱく質：16.1g
脂質：4.8g
炭水化物：31.9g
カリウム：1400mg
カルシウム：240mg
鉄：4.5mg
亜鉛：16.3mg
マグネシウム：140mg
βカロテン当量1200μg
ビタミンB1：0.45mg
ビタミンB6：0.54mg
ビタミンC：66mg
食物繊維：10.7g
塩分：2.8g

材料：2人分

・牡蠣むき身	200g	・しめじ	50g
・昆布（だし用・1cm幅）1枚		・豆腐	100g
・白菜（カット）	1/6個（250g）	・国産レモン（輪切り）	1/2個（40g）
・長ねぎ（そぎ切り）	1本（90g）	・大根おろし	1/4本分（200g）
・にんじん（輪切り）	1/2本（45g）	・ポン酢（つけだれ用）	100mL
・しいたけ	4個（80g）		（摂取分は1人20mLで計算）
・えのき	1パック（100g）		

作り方

- ① 牡蠣は流水でよく洗います。
- ② 土鍋に水と食べやすく切った昆布を入れ、火にかけます。
- ③ お湯が湧きましたら初めに野菜を入れ、軽く火が通りましたら、牡蠣などの他の具材を投入します。
- ④ 牡蠣に火が通りましたらレモンを添え、大根おろしとポン酢で頂きましょう。



薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント：

昆布だしベースにレモンとポン酢であっさり味の超簡単なべです。ほぼ野菜を切るだけの簡単調理ですが、牡蠣からもだしと旨味がたっぷり出て美味しいですよ。お鍋でお酒が欲しくなるかもしれませんが、肝臓のために今日は止めておきましょう。



地域の耳寄り情報

美味しい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



わが国を支える街
神奈川県 川崎市



川崎市は人口約152万人、臨海部に世界最高水準の研究施設がある一方、雄大な多摩川が流れ自然豊かな里山があります。

梨や柿等の農産物の生産、国を支えた京浜工業地帯の工場夜景ブームは発祥の地として人気スポットになってます。

〈近隣店舗〉

- ・川崎長沢店
- ・川崎栗谷店
- ・百合丘ホーム薬局
- ・バード薬局

川崎銘菓

川崎には伝統と古風
の銘菓がたくさんあ
ります。その中でも川
崎大師土産の久寿
餅、さっくりと揚げた
煎餅を海苔で巻いた
大師巻、あんこたっ
ぷりの追分まんじゅ
うは地元を越えて多
くの方々に喜ばれて
います。



禅寺丸柿

禅寺丸柿は、鎌倉時代に発見された日本最古の甘柿と言われています。一般的な甘柿と比べると小ぶりで丸い形をしています。麻生区内ではこの柿を使ったお菓子やワインなども有名です。



コミュニケーション・プラザ川崎

中日本高速道路株式会社の企業PR館です。

自分でデザインした車をスクリーン上に走らせるお絵かきシアターや、高速道路体感ARジオラマなどが楽しめます。

実際の道路管制センターや、晴れた日には屋上から東京料金所を見学することもできます。（写真提供：中日本高速道路株式会社）



生田緑地

多摩区にある首都圏を代表する緑豊かな自然環境です。

岡本太郎美術館、日本民家園、伝統工芸館、かわさき宙と緑の科学館、藤子・F・不二雄ミュージアム、春と秋に開苑するバラ園があり、様々な楽しみ方ができます。（写真提供：生田緑地）





「敬語」の基本

言葉づかいの基本は「敬語」です。正しい表現が、人間関係を円滑にしてくれますよ。

①尊敬語（相手側を高める）

お聞きになる お待ちになる 話される 帰られる
いらっしゃる 召し上がる

②謙譲語（自分側を低め相手を高める）

ご連絡する ご案内する 伺う 参る 申す いただく
存じる

ポイント

1. 「になる」、「れる・られる」は尊敬語
2. 「する」は謙譲語
3. 「です・ます・ございます」は丁寧語
4. 「お・ご」をつけると上品な印象に。お茶・御祝儀は美化語
5. 「恐れ入ります・お手数ですが」はクッション言葉

敬語の実践例

誤った表現	正しい表現
ちょっと待ってください。	少々お待ちくださいませ。
奥様がおっしゃられていました。	奥様がおっしゃっていました。
ごゆっくりお召し上がりください。	ごゆっくり召し上がってください。
この品物をお母様に差し上げてください。	この品物をお母様に差し上げたいのでお渡してください。
広告を拝見されましたか。	広告をご覧になりましたか。
こちらの椅子にお座りください。	こちらの椅子におかけになってください。
この商品はお値段が高いいのですが…。	この商品はお値段が張りますが…。

◆「言葉づかいは、心づかい」。相手を敬う気持ちで、好感を持たれるよう心がけましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

お豆腐のココアババロア

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】2個分

- ・絹豆腐 100 g
- ・牛乳 50 g
- ・砂糖 20 g
- ・ピュアココア（無糖）20 g
- ・ゼラチン 2 g
- ・水 大さじ2
- ・飾り用 苺・ブルーベリー・
チャービルなど 適量



【作り方】

- ① 絹豆腐をキッチンペーパーで包んで器に入れ、電子レンジの600wで1分間加熱し、水分を取ってボウルに入れて泡立て器で豆腐をつぶすように混ぜる。
- ② ①に砂糖を加えて混ぜ、ココアも加えて豆腐の粒が小さくなるようによく混ぜる。
- ③ 器に水とゼラチンを入れて電子レンジの600wで30秒間加熱し、②に加える。
- ④ ③に牛乳を加えてよく混ぜたら、器に二等分して注ぎ冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ ④にお好みのフルーツを飾る。

1個分

エネルギー	118kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.6g
炭水化物	17.3g
食物繊維	2.8g

●コメント

豆腐で作るババロアは、生クリームで作るよりも低エネルギーで動物性脂肪も控えられます。ココアがしっかり効いているので、豆腐の風味も抑えられ濃厚なババロアになります。



【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61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1-⑰)



口臭の百鬼夜行

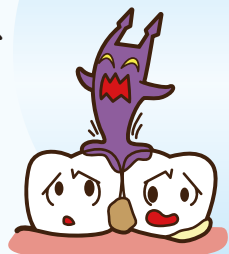


口臭の大きな原因となる3番目の、『疾病原因的要素』について説明します。全身の病気では、糖尿病、鼻やのどでは蓄膿症や副鼻腔炎、気管支炎など。呼吸器系の病気では結核、肺癌、肺壞疽などが代表格でしょうか。其々の病変では特徴的な臭いが症状として現れる事があります。

例えば『蓄膿症』では鼻腔から後鼻漏、口腔へ流入した膿汁の腐敗臭がしますし、糖尿病では、『アセトン臭』という呼気に独特な甘い臭気があります。肝臓疾患では『アンモニア臭』が特徴。アンモニアが血液に溶解し、肺で呼気に臭いが混ざります。代謝疾患の『トリメチルアミン尿症』では、生魚臭を感じます。その為『魚臭症』と呼ばれる事もあります。これは肝臓で代謝できなかったトリメチルアミン脂質が原因。甲状腺ホルモンの過剰分泌疾患『バセドウ病』や『橋本病』でも病変として口臭の指摘があります。

周囲の助言や、自分自身おかしいなと感じたら、迷わず専門医に受診しましょう。全身疾病が口の中に悪影響を与え口臭の一因になっている、増悪させている相関関係もある事や、治療のため投与される薬にも口臭の原因があると報告されています。これについては又の機会にご説明しますが、

それでも『口臭の大魔王』の疾患と云えば、
口腔疾患の右に出る者はいません。口臭の
原因の9割を占めるという口腔疾患。
次回は大魔王退治ですね。



消費税が10%に上がり、家計負担をいかに減らすか、知恵
を絞りますね。〇〇PAYも良いですが、我が家は真空容器。
買った食材はなるべく捨てない、無駄にしない、もったいない、
食べきるに着目。まだ食べられるかの不安解消。
10日経っても新鮮そのもの。
実感なさってみては。



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



新
コ
ー
ナ
ー

我が家のペット自慢

こんにちは!チョコ(猫:雑種)です。
最近のお気に入りYouTUBEを見る
事です。ゴロゴロ転がりながら
楽しく見ていますが、長い間
見ていると消されてしまう
のが不思議だニャン。



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

新年あけましておめでとうございます!
お正月はいかが過ごされましたか?
これから寒さが本番になります。
うがい、手洗い等しっかり行いましょう。
本年も引き続きPOCOをよろしく
お願い申し上げます。

編集後記

2020



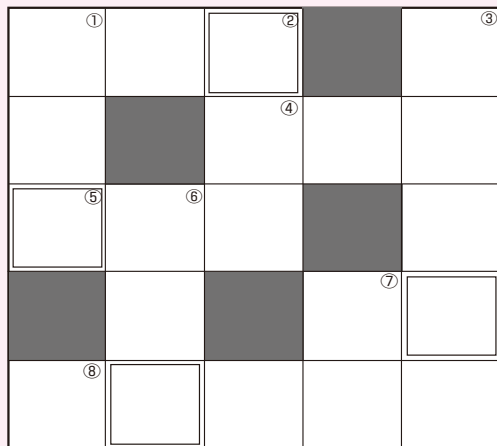
広報委員会 編集者

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

「○○○○は、お正月の伝統的な遊びです。打ち損なっ
たとき、顔に墨をつけられたりしましたね」

--	--	--	--



【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2月29日必着



【POC084号当選者のみなさん】

答えは「アキバレ」でした。

- ・神奈川県 秋山様
- ・神奈川県 森脇様
- ・神奈川県 小山様
- ・兵庫県 榎様
- ・滋賀県 斉藤様

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.正月最初の株式取引(大発会)で、
最初についた株の値段のことです
- ②.良化の○○○が見える。良くなりそうです
- ③.虚無僧が吹き鳴らす和楽器です
- ⑥.この国が生み出した偉大な
作曲家は三大Bと呼ばれます
- ⑦.敷居を滑りやすくするために
塗ります



→ヨコのカギ

- ①.出す枚数は年々減っている
そうです
- ④.官でなく民に身を置いています
○○○の研究者
- ⑤.2020年は干支ではこの年です
- ⑦.タダという意味です。お勘定の際、
仲間どうして「○○にしてね」
- ⑧.昔は1月15日まででしたが、今はそれより
8日短縮されました



- 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!!

