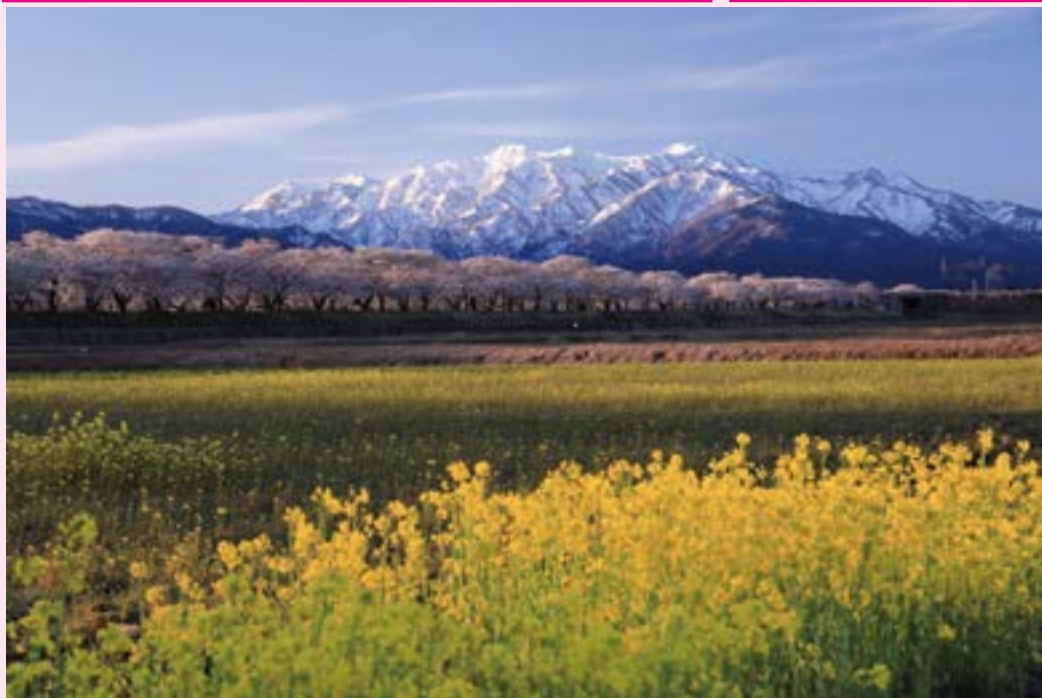


隔月誌 ポコ

POCO

MARCH.2020

No.87



富山県 入善町

インフォメーション P2
かかりつけ薬剤師
の登録はお済みですか？

予防介護 P3
冷えに効くツボ

「薬食同源」 四方山話 P4.5

消化酵素とは

季節の食のススメ P6.7
アンチエイジング・糖化を防ぐレシピ

野菜の牛肉巻き

一緒にとりたいメニュー「切干し大根の炊き込みご飯」

地域の耳寄り情報 P8.9

宮城県 石巻市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第13回 **完全 祝儀袋・不祝儀袋** の表書き
保存版

とっておきのヘルシースイーツ P11

豆乳の苺マフィン

第62回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑱)

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

こちらでもCheck! お役立ち情報満載!!

クラフト株式会社

（社）

さくら薬局



検索



かかりつけ薬剤師の登録はお済みですか？

かかりつけ薬剤師は、あなたの日々の健康アドバイザーとしてサポートいたします

いつも同じ
薬剤師が対応

お薬との
飲み合わせ確認



お薬の
整理・管理

かかりつけ薬剤師

24 時間
対応

処方医と連携



冷えに効くツボ



体の「冷え」で悩んでいる方は多いと思います。寒いこの時期は待合室で座っているだけでも足先や指先が冷える方もいると思います。「冷え」は肩こりや腰痛、むくみ、しびれに繋がります。今回は気軽に試せる体を温める6つのツボについてご紹介致します。

ツボは人によって位置が異なります。大体のところを押して「気持ちのいい所」「少し痛い所」を探し、押したりマッサージをしたり、温めたりすると効果が出やすいです。

- ①気海：おへそより指2本分下に位置。全身を温め、コンディションを整えます。
- ②合谷：人差し指と親指の骨が合流する所から少し人差し指寄りのくぼみのある位置。手足の冷え、肩こりを改善します。
- ③大椎：首筋の襟があたる部分で、骨が出ている部分のすぐ下の位置。全身を温め、首や肩のこりを軽減します。
- ④三陰交：内くるぶしの指4本分上で、骨の際に位置。下半身の冷え・むくみに効果があります。
- ⑤湧泉：足裏の土踏まずのやや上の中央部、足の指を曲げたときに凹んだ位置。下半身の冷えやむくみ、疲労回復に効果があります。
- ⑥気端：足指の先端に位置。足先の冷えが特に気になる方にお勧めです。

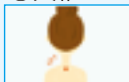
①気海



②合谷



③大椎



④三陰交



⑤湧泉



⑥気端



「薬食同源」 四方山話



消化酵素とは

私たちの身体は食べ物から作られます。食べ物を消化して、吸収して、必要なものに変えて（代謝して）、使い終わったら排泄します。酵素は消化と代謝に必要で、触媒の役目を果たします。食べ物を消化する酵素は「消化酵素」、代謝する酵素は「代謝酵素」です。今回は消化酵素のお話です。

消化酵素の種類と働き				
場所		分泌液	酵素	働き
口		唾液	アミラーゼ	デンプン→マルトース
胃		胃液	ペプシン リパーゼ	タンパク質→ペプトン 中性脂肪→脂肪酸
十二指腸	肝臓	胆汁	なし	リパーゼの働きを補助
	膵臓	膵液	リパーゼ アミラーゼ トリプシン	中性脂肪→脂肪酸 デンプン→マルトース ペプトン→アミノ酸
小腸		腸液	マルターゼ ペプチダーゼ	マルトース→グルコース ペプトン→アミノ酸

ご飯を何回も噛んでいると甘く感じるのはマルトースができた証拠です。胃液のペプシンは強い酸性で働いて、タンパク質をペプトンに消化します。そのペプトンがアミノ



酸にまで消化されるのは十二指腸と小腸です。十二指腸には肝臓から胆汁が、膵臓から膵液が出てきて、消化液が混ざり合う大事な場所です。

膵液は中性脂肪、デンプン、タンパク質（ペプトン）を消化する3種類の酵素を含んでいます。さらに胆汁は膵液に含まれるリパーゼの働きを助けます。最後に小腸では、腸液が分泌されますが、腸管壁に酵素があって、消化の最終物質であるグルコースとアミノ酸ができるのです。

さて、風邪を引いたとき、疲れて食欲が落ちたときなどは、自分の消化酵素だけでは不足です。そんなとき役に立つのは消化薬ですから、必要かなと思ったら、迷わず薬剤師さんに相談するのが早道です。



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



アンチエイジング・糖化を防ぐレシピ

毎年3月は女性の健康週間があります。今回は女性なら誰もが気になる美容の話題です。お肌のしわやくすみは、食後高血糖が引き起こす“糖化ストレス”で加速することが知られてきています。

いま何かと注目されている低糖質のメニューです。糖質はあらゆる食品に含まれており、気がつくと摂り過ぎになりやすい栄養素です。糖質オフを少し意識することはアンチエイジングの観点からもおすすめです。糖質たっぷりのご飯もかさ増しすることで糖質を減らすことができます。

一緒にとりたいメニュー

「切干し大根の炊き込みご飯」

切干し大根を加えて炊き込んだ
かさ増しご飯です。
食物繊維も豊富です



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



野菜の牛肉巻き



1人分 ●●●●●●●●●●

エネルギー：238kcal
たんぱく質：23.4g
脂質：12.0g
炭水化物：10.0g
カリウム：850mg
カルシウム：43mg
鉄：2.2mg
亜鉛：2.7mg
マグネシウム：45mg
βカロテン当量3457μg
ビタミンB1：0.19mg
ビタミンB6：0.60mg
ビタミンC：15mg
食物繊維：3.6g
塩分：0.9g

作り方 ~~~~~

- ① 牛肉の脂身を切り落とします。
- ② 野菜をカットし、いんげん、にんじんをさっと茹でます。
- ③ まな板にラップを敷き、フライパンの大きさに収まる程度に牛肉薄切りを4枚並べて広げ、軽く塩を振り、ゆず胡椒を薄く塗り広げます。
- ④ その上にいんげん、にんじん、エリンギを載せ、ラップごと牛肉で巻きます。(2本分)
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを敷き、ラップを外して中火で焼きます。
- ⑥ 4つに切り分け、トマト、ベビーリーフをそえて頂きましょう。

材料：2人分（2本分）

- ・牛肉モモ薄切り（脂身無し） 200g
(薄切り肉8枚分)
- ・いんげん 6本 (60g)
- ・にんじん (拍子木切り) 80g
- ・エリンギ (拍子木切り) 60g
- ・トマト (中・くし型) 1/2個 (100g)
- ・ベビーリーフ 30g
- ・ゆず胡椒 4g
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル (焼き用) 小さじ1と1/2

薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント：

食後高血糖を防ぐためには、食事で血糖を上げないようにコントロールすることが重要です。このメニューでは糖質量と塩分を控えながら、野菜とタンパク質をしっかり取れるようにしました。野菜は時間をかけてよく噛むように、固めに茹でることをお勧めします。



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



海の幸あふれる萬画の街
宮城県 石巻市

〈近隣店舗〉
・石巻八幡店

石巻市は宮城県東部にある県内第2位の街です。全国でも有数の漁港として知られ、近年では「萬画の国」として萬画による街おこしを行っています。東日本大震災で甚大な被害を受けましたが、少しずつ復興も進んでいます。

石ノ森萬画館

漫画家の石ノ森章太郎氏を記念するマンガミュージアムです。記念館のある島の形がマンハッタンに似ていることから「マンガタン」と名付けられ、ロゴマークにも「MANGATTAN」と表記されています。



石巻焼きそば

昭和25年頃から食べられており、二度蒸しして茶色くなった麺を使う、だし汁を加えて蒸し焼きにする、自分でソースをかけて味付けする、等の特徴があります。市内のスーパーでは焼きそば用の茶色い麺も売っています。



サン・ファン・パウティスタ号

江戸時代に伊達政宗の使節として太平洋を横断した船です。平成になり復元され、石巻市内で展示されています。冬になるとライトアップし、イルミネーションに彩られた復元船は石巻の冬の風物詩として有名です。



金華山

太平洋上に浮かぶ島のことで、島全体が神社の神域となっています。奥州三霊場の1つとされ、3年続けてお参りすれば一生お金に困ることはないと言われています。多数の鹿が生息しており、神の使いとして保護されています。



『完全保存版』祝儀・不祝儀の表書き

表書きは、水引の上段中央に「贈る目的の言葉」、下段に上段よりもやや小さめに「氏名」を楷書で書きます。その際は、毛筆か筆ペンを使いましょう。

慶事は濃い墨で、弔事は薄墨で書くのがならわしです。

慶事

	用途	表書き
婚礼	結婚祝い	寿、御結婚御祝、祝御結婚、御祝、御慶（年上の方）、御歎（年下の方）
	出産	御出産御祝、祝御出産、御祝
子どもの成長	初節句祝い	初節句御祝、御祝、初雛御祝（女兒）、初幟御祝（男児）
	七五三祝い	七五三御祝、祝七五三、御祝
	入園・入学祝い	御入園（学）御祝、祝御入園（学）、御祝
	卒業・就職祝い	御卒業（就職）御祝、祝御卒業（就職）、御祝
	成人祝い	御成人御祝、祝御成人、賀成人式、御祝
祝いの人生	金婚式・銀婚式祝い	金婚（銀婚）式御祝、祝金婚（銀婚）式、御祝
	長寿・賀寿祝い	御還暦（古稀など）御祝、祝還暦、御祝、寿福、敬寿
その他祝い・見舞い	新築・新居の祝い	御新築（新居）御祝、祝新築（新居）、御祝
	開店・開業の祝い	御開店（開業）御祝、祝開店（開業）、御祝
	病気見舞い	御見舞、祈御回復、祈御全快、御伺
	災害見舞い	御見舞、〇〇（災害名）御見舞

弔事

	用途	表書き
告別式・通夜	全てに共通	御霊前、御佛前（浄土真宗）
	仏式	御香料、御香典、御香華料、御供物料、御供料
	神式	御榊料、御玉串料、御神前、御神饌料、御供物料、御供料
	キリスト教式	御花料、御ミサ料（カトリック）、忌慰料（プロテスタント）
法要	仏式	御佛前、御供物料、御供料
	神式	御榊料、御玉串料、御神前、御神饌料、御供物料、御供料
	キリスト教式	御花料
返礼	全てに共通	志
	仏式	忌明志、満中陰志（関西）、粗供養、茶の子
	神式	偲草
	キリスト教式	感謝、昇天記念（カトリック）、召天記念（プロテスタント）

※蓮の花柄付きは仏式。

◆人生の節目の行事に想いをこめる『表書き』は、正確に書くことが大切です。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

豆乳の苺マフィン

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】6個分

A

- ・小麦粉 130g
- ・片栗粉 10g
- ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1 (6g)



B

- ・豆乳 80g
- ・油 30g
- ・はちみつ 30g



【作り方】

- ① ボウルにAを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 別のボウルにBを入れてよく混ぜ、①に加えてヘラで切るように混ぜる。
- ③ 苺は5mm角に切り、②に加えて混ぜ、マフィン型に6等分ずつ入れる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで25分程度焼く。

※ はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

1個分	———
エネルギー	171kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	5.6g
炭水化物	26.3g
食物繊維	0.9g

●コメント

バターや卵を使わない、動物性脂肪不使用のマフィンです。悪玉コレステロールが気になる方に。甘さや油も控えてエネルギーを抑えています。苺の酸味が爽やかです。



【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62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1-⑱)



主役交代、口臭大魔王



口臭原因の9割を占めるといわれる口腔疾患。二大疾患である虫歯と歯周病。その結果が引き起こす症状の現れについて書こうと思いますが、いやいや、そうではない。先ず書くべきは舌苔でしょう。

口臭の6割を占めるといえる舌苔こそ原因との意見。舌苔とは文字通り、コケのように舌に付着する白黄色の付着物の事。舌苔は口の粘膜が剥がれ落ち、舌に溜まる。更に歯周病菌、虫歯菌、食べかす、濃縮した唾液成分なども沈殿。成程、舌への付着成分を考えると、どれも悪さをする主役級が一杯。これが舌全体に広がっていると考えれば最悪の臭いが出ているとの意見も頷けます。では口臭の原因となる舌苔を防ぐ盾は何か。ゴシゴシとレンジ周りの油汚れ落としのように、金ブラシでこそぎ落とすしかないのか。傷は次の汚れを呼び込み、足場を作ってしまいます。先ずは洗剤で汚れを浮き上がらせますよね。それと同じで血が出るまで舌をブラッシングするのはかえって逆効果。ここは唾液の登場。唾液は口の殺菌、清潔に保つのに活躍。唾液の分泌量上げる事。そして唾液の持つ性能を上げる事。妨げる加齢は致し方無いとしても、不規則な生活習慣、睡眠不足、運動不足、

ストレス、喫煙、口腔乾燥に気を付ける事。

おっと、歯周病菌、虫歯菌の供給を

断つために、歯科受診は大切です。



数々のアトラクションや体験型アドベンチャー。各種に60歳の年齢制限がありますが、森林や海辺など乗馬で体験できるホーストレッキングを発見。レクチャーを受け、騎乗。アウトドアーを満喫。日頃の多忙も、ストレスもすっきり解消。皆さんも楽しまれてはいかがでしょうか。随分歳をサバ読んでる？その前にプロフィールの写真を変える？確かに。



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



我が家のペット自慢

【飼い主】京都府 K様

- 名前:クッキー(トイプードル) 10歳女の子
- 性格:慎重派
- 特技:おすわり、待て
ペットショップで一目惚れ
しました。人懐っこいため、
近所の子供達のアイドルです。

いつも近所の子供たちや
家族と一緒に遊んでもらえて、
毎日幸せだワン!



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



3月になり、少しずつ日が延びて暖かくなってきました。春が近くまで来ています。
春は卒業、入学、お花見等、
沢山のイベントがあります。
毎日の健康に注意して楽しい春を
過ごしてください。

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

「もうすぐ、お花見の季節。ライトアップした
○○○○の名所にも、ぜひ行ってみてください!」

--	--	--	--



①		②		③	④
			⑤		
⑥	⑦				
	⑧		⑨		
⑩			⑪		

【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4月30日必着



【POC085号当選者のみなさん】

答えは「ヤキイモ」でした。

- | | |
|----------|-----------|
| ・北海道 前川様 | ・神奈川県 横山様 |
| ・宮城県 高橋様 | ・兵庫県 相田様 |
| ・東京都 石橋様 | |

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.任期満了で○○○御免に。
肩の荷が下りました
- ②.テーブルなどにいる、
目に見えない種々雑多な細菌たちです
- ③.優秀な人材ばかり。「○○そろい」の社員たち
- ④.英語で楽園のこと。
楽しい世界です
- ⑦.世間を意味する言葉です。
○○○の風、○○○絵
- ⑨.アイドルのファンへの対応で、
“塩(シオ)”の反対語です



→ヨコのカギ

- ①.○○○○○な性格で、細かいことには
こだわりません
- ⑤.キラキラしています。○○○な腫
- ⑥.呼吸に必要なだけじゃなく、社会では
これを読むことも求められます
- ⑧.宝箱を開けたらまばゆい光が…
ゴールドのかたまりです
- ⑩.柑橘類の名前でも知られる、
愛媛県の旧国名です
- ⑪.完璧主義者は1つの○○も許しません



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

