



岩手県 一関市

インフォメーション P2

感染症の歴史

予防介護 P3

認知症予防運動

「薬食同源」四方山話 P4.5

免疫力を高める亜鉛

季節の食のススメ P6.7

ネバネバ食材の効果

冷やしねばとろ蕎麦

一緒にとりたいメニュー 「ピーマンと油揚げのレンチン煮」

地域の耳寄り情報 P8.9

香川県 高松市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第15回 完全日本料理（「会席料理」）
保存版の食べ方

とっておきのヘルシースイーツ P11

トマトとりんごのゼリー

第64回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情・エステ（その1-⑳）

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

POCOはホームページの**新着情報**からご覧になれます！

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

感染症の歴史

感染症とはなんでしょう。

病原微生物ないし病原体がヒトや動物の体に入り、増殖して組織を壊したり、毒素を出したりして体に害をあたえると、一定の期間を経たのちに病気となる、これを感染症といいます。

感染症の伝染性を発見したのは医学者、イブン・スィーナーでした。14世紀にイベリア半島のアンダルス地方における黒死病（ペスト）の流行において、衣類・食器・イヤリングへの接触が発症に関係していることを発見したと言われてます。

その後、以下に示した病原体による感染症が発見されました。

病名	発見年	病原菌発見者
ハンセン病	1875年	アルマウエル・ハンセン（ノルウェー）
マラリア	1880年	シャルル・ルイ・アルフォンス・ラヴラン（フランス）
腸チフス	1880年	カール・エーベルト（ドイツ）
結核	1882年	ロベルト・コッホ（ドイツ）
コレラ	1883年	ロベルト・コッホ（ドイツ）
破傷風	1884年	アルトゥール・ニコライエル（ドイツ語版）（ドイツ）
ブルセラ症	1887年	デビッド・ブルース（イギリス）
ペスト	1894年	アレクサンドル・イェルサン（フランス語版）（フランス）、北里柴三郎（日本）
赤痢	1898年	志賀潔（日本）
梅毒	1905年	フリッツ・シャウディン（ドイツ語版）（ドイツ）
百日咳	1906年	ジュール・ボルデ（フランス）
チフス	1909年	シャルル・ジュール・アンリ・ニコル（フランス）

【参考:Wikipedia】

ペストはこれまでに3度にわたり世界的に流行しました。19世紀末、雲南省で大流行した腺ペストを起源として、その後、香港での大流行をきっかけとして世界的に拡大しました。日本の研究者である北里柴三郎は香港に調査派遣され、腺ペストの病原菌を共同発見し、その後、ペスト菌の発見や破傷風の治療法を開発するなど感染症医学の発展に貢献しました。北里大学は北里柴三郎を学祖と仰ぎ、1962年に北里研究所創立50周年を記念して創設された大学です。

以上のように人類の歴史上、多くの感染症が流行し、そのたびに研究者が薬や治療法を開発してきました。インフルエンザや

昨年から感染拡大している新型コロナウイルスなど、
今も多くの研究者が身近に起こりうる脅威と戦っています。





認知症予防運動



コロナウイルスの影響で人と会って話す機会が減り、会話をする機会が減っていませんか？人との会話は脳を活性化させます。今回はちょっとした運動をして認知機能低下を予防しましょう！

右手と左手を同時に違う動きをすると脳の活性化につながります。最初はゆっくりで構いません。

- ①右手と左手を胸の高さで交互に伸ばします(パンチをするイメージ)。動作に慣れてきたら、前に出た手をパー、曲げた手をグーにして同じように繰り返しましょう。
- ②椅子に軽く腰掛け両手を軽く握りグーの形にします。右手は上下に腕を振り、太ももあたりを軽くトントン。左手は太ももをさするようにぐるぐる右周り、慣れたら左周りにしましょう。役割を変えて反対の手もやってみましょう。
- ③手で10を数えましょう。右手は人差し指を開きながら10で手が曲げきる数え方。左手は開いた手を親指からまげて10で開ききる数えかた。これを同時にやります。できるようになったら逆の手でやってみましょう。



「薬食同源」 四方山話



免疫力を高める亜鉛

ミネラルの種類は色々ですが、今回は亜鉛に注目です。亜鉛は免疫を強くする貴重なミネラルですが、年を取ると不足気味。高齢者の免疫力が弱い理由に、亜鉛不足もあるのです。

世界中で大流行している新型コロナウイルスは、人類が初めて出会う強敵です。もしワクチンがあれば獲得免疫ができて、新型にも勝つことができるでしょう。でもまだワクチンはありません。そこで誰もが生まれつき持っている自然免疫力が頼りです。

亜鉛は獲得免疫のグロブリンを作りますが、自然免疫の成立にもなくてはならない存在です。自然免疫で特に大切なのは、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）で、まだ見ぬ敵を見つけ出して殺してくれます。NK細胞を増やすことは、つまり自然免疫力を高めることになり、新型に対しても最も頼りになる免疫力です。

それでは免疫力アップに働く亜鉛の主な役割をまとめます。

1. 亜鉛は、糖尿病や心臓病などを予防して自然免疫力を維持します。
2. 亜鉛は、インターフェロン α を合成してNK細胞を増やします。
3. 亜鉛は、抗炎症性のタンパク質を増やして免疫反応の



効率を高めます。

4. 亜鉛は、気道の線毛運動を亢進して侵入してくる病原体を外へ排除します。
5. 亜鉛は、新型コロナウイルス遺伝子の複製を阻害します。
6. 亜鉛は、気道にある新型コロナウイルスの細胞侵入口に蓋をします。

では最後に、亜鉛をたくさん含んでいる3つの食品を覚えておきましょう。1日に必要な量は10mgで、食品100g中の量が参考になりますよ。

亜鉛を多く含む食品（100g中の量）			
1位	2位	3位	その他
牡蠣	牛・豚肉	鰻	魚介類
15mg	4mg	3mg	～1mg

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



ネバネバ食材の効果



毎年7月10日は皆さんご存知『納豆の日』です。
納豆をはじめとするネバネバ食材は、消化を良くし、
腸内環境を整える働きを持つなど、栄養機能が高めな
食材が多いです。今回は夏に嬉しいネバネバ食材を3種
使った1品をご紹介します。

これからの季節にぴったりのメニューです。食欲低下時
などにも食べやすく、また、たんぱく質や鉄、亜鉛など
の栄養素もしっかり摂れて夏バテ予防や免疫アップにも
おすすめです。ビタミンCを補うために果物などを追加
してもいいでしょう。



一緒にとりたいメニュー

「ピーマンと油揚げのレンチン煮」
(ピーマンはビタミンCが豊富です)

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



冷やしねばとろ蕎麦



1人分 ●●●●●●●●●●

エネルギー：545kcal、たんぱく質：25.0g、脂質：12.2g、
炭水化物：83.8g、カリウム：860mg、カルシウム：120mg、
マグネシウム：160mg、リン：450mg、鉄5.4mg、亜鉛：3.3mg、
βカロテン当量230μg、ビタミンB1：0.53mg、ビタミンB6：0.47mg、
ビタミンC：7mg、食物繊維：7.7g、塩分：3.4g
(塩分は麺汁が残ると仮定して半分量で計算しています)

材料：1人分

・そば(乾麺)	100g
・長いも(すりおろし)	60g
・納豆(少量のタレで混ぜる)	30g
・オクラ(小口切り)	2本(20g)
・卵黄	1個(20g)
・青じそ	1枚(0.5g)
・麵つゆ(ストレート)	60mL
付け合わせ(お好みで)	
・長ねぎ(小口切り)	5g
・ミョウガ(薄切り)	1/2本(10g)
・刻み海苔	少々
・練りわさび	少々

作り方 ~~~~~

- ① たっぷりの熱湯でそばをゆでます。
- ② ゆであがったらザルに上げ、すばやく水で洗い、器に盛ります。
- ③ そばの上に長いもをかけて、青じそ、オクラ、納豆を盛り、納豆の中央を少しへこませて卵黄をのせます。
- ④ お好みで長ねぎ、ミョウガ、刻み海苔、練りわさびを添え、麵つゆをかけて頂きましょう。

薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント：

ゆで立てが美味しいので、付け合わせの野菜などの下準備を済ませてからゆで始めると良いでしょう。一部のお薬(ワルファリンなど)では納豆を食べてはいけないものもありますので、気になる方は薬剤師に確認してくださいね。



地域の耳寄り情報

薬局周辺の耳寄りな情報をご紹介します。

瀬戸内に面した穏やかな都市
香川県 高松市



香川県は、全国で面積が最も小さい県です。高松市はその県庁所在地。四国の北東部に位置し、瀬戸内海に面しています。かつては四国と本州の主要航路であった「宇高連絡船」の玄関口として栄えました。今も、県の総人口の4割以上が高松市に集中、四国有数の都市です。

屋島

高松市の北東部に位置する屋島は、周囲の一部を急な崖に囲まれたテーブル状の台地です。南北5キロ、東西2キロの大きさで、最も高い地点は300メートルもあります。約800年前に繰り広げられた源平合戦の



栗林公園

国の特別名勝に指定されている文化財庭園です。6つの池と13の築山で構成され、池の周りを散策できます。名称は「栗林」ですが、園内には1,400本の松があり、松を愉



しむのが醍醐味。和船による舟遊びもでき、池から眺める庭園も格別です。一見の価値ある名園です。



讃岐うどん

讃岐うどん抜きに香川県は語れません。市内でも至るところにうどん店があります。



JR高松駅近くのセルフ方式の店に入ると、ワカメうどん

が何と330円。それに、25センチ近いアナゴのてんぷらをトッピング。めて500円。名産のアナゴのてんぷらは170円でした。



史跡高松城跡

海の近くに築城されたことから、瀬戸内の海水を外堀、中堀、内堀に引き込んでいます。そのため、鯛がお堀を泳ぐという、他では余り見られない光景を目の当たりにすることができます。



鯛の餌付けも行われ、お堀に餌を撒くと30センチ以上の鯛が多く集まってきます。





日本料理（「会席料理」）の食べ方

心安らぐ日本料理を美味しくいただくためには、正しく美しいマナーの習得が“パスポート”になります。

- 1.前菜：季節の旬のもの他、前菜の三種盛りは、左→右→中央の順で食べる。
- 2.吸い物：熱いうちに賞味する。蓋は内側の露を落とし、膳の右外側に置く。両手で椀を持ち香りを楽しむ。箸を持ち中の実を軽く押さえて汁を飲み、次に実を食べる。終わったら、蓋は元のようにかぶせる。
- 3.刺身：淡白なものから味の濃いものへと、わさびを刺身にのせて食べる。
- 4.焼き物：左肩口から尾のほうへ上身を食べ、裏返さず中骨を箸で持ち上げ向こう側に置き、下の身を食べる。はじかみ（生姜）も食べるとよい。
- 5.煮物：蓋物は蓋を受け皿のように使ってよい。汁は最後に飲んで味わってもよい。
- 6.揚げ物：盛り付けの手前から、天つゆに一口ずつつけて食べる。
- 7.蒸し物：茶碗蒸しは、スプーン（箸）で、器の内側を回し中身を離して食べる。
- 8.酢の物：器を持ち上げて食べる。
- 9.ご飯・止め椀・香の物：ご飯の蓋は左手で膳の左外側に、椀の蓋は右手で膳の右外側に各々仰向けに置く。ご飯→止め椀（みそ汁）→ご飯→香の物でバランスよく。
- 10.最後に、食べやすい季節の果物（水菓子）を味わう。

- ・食べ始めのタイミングは、同席上位の人が箸をつけてから。
- ・持ち上げてよい器は、茶碗・汁椀・醤油皿・小鉢等、小ぶりの器。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

トマトとりんごのゼリー

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】4個分



- ・トマトジュース（食塩無添加）
250ml
- ・りんごジュース（果汁100%）
80ml
- ・水  80ml
- ・粉寒天 小さじ1(1g)
- ・シナモン 少々(お好みで)

【作り方】

- ① トマトジュースとりんごジュースを鍋に入れ、沸騰する直前まで温める。
- ② 別の鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰してから2分間、よくかき混ぜながら寒天を溶かす。
- ③ ②に①を入れてシナモンを加え、よくかき混ぜてから4等分ずつ器に注ぐ。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。

1個分	—————
エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	5.0g
食物繊維	0.7g

●コメント

自然な甘さが優しい、夏に食べたい冷たいデザートです。シナモンの甘い香りがよく合うので、お試しください。

抗酸化物質を含むトマトは、
陽射しの強い夏におすすめです。



【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64回 □のアンチエイジング《抗加齢》を考える

歯・表情エステ(その1-20)



一罰百戒…では無いの？



前回書きました『口内フローラ』。善玉菌、悪玉菌、日和見菌からなる500～1000種類1000億個の花畑のような細菌叢。歯周ポケット、歯茎、歯面、舌などにそれぞれのコロニー(集落)を作っています。これが虫歯や歯周病などの原因にもなる訳です。でも善玉菌は、体に良さそう。善か悪か、どっちに転ぶか分からない変わり身の日和見菌を含め、悪玉菌を一掃しますか。私、聞いた話では歯周ポケットに出来たコロニーの悪玉菌は血管内に入り炎症を起こすと、LDL-C(悪玉のコレステロール)が血管修復に出動。これが心筋梗塞や動脈硬化を引き起こすって言っていたわ。その通り。そればかりか糖尿病、認知症、脳出血、脳梗塞、早産誘発、低体重児出産など様々な病変に関係するとの専門家の意見もあります。怖いですね。もう少し調べてみましょう。あれっ？ちょっと待ってください。『お口の中の細菌《口内フローラ》は《腸内フローラ》同様に健康にとっても重要なのです』？どういう事でしょうか？善悪菌が、ごちゃ混ぜの細菌叢《口内フローラ》。それどころか悪玉菌がもし勢力を増したら身体に悪影響を与えると考えれば、ちょっと認めがたいですよ。やはり悪玉菌は一掃すべきではないのか。しかし、最近の研究では日和見菌を含む善玉菌が全体の9割、悪玉菌が1割

の環境が口腔フローラの理想的な状態といわれているのです。要は善・悪菌のバランスが重要だということです。一概に全てを悪者扱いしてはいけません。悪玉菌を1割に留める。どうして?どうやって?次号で。



亜麻仁油。体内で生成されない必須脂肪酸、オメガ3脂肪酸、 α -リノレン酸を含み、サラサラ血液にし、動脈硬化、脳梗塞、更に高血圧の予防に効果。免疫力アップ、アンチエイジング、脳活性化、ダイエットにも効果有り注目されています。但し、長期開封による酸化で体に悪影響を及ぼす有害な油へと変化しますので消費はお早めに。

私は顆粒で使用しています。



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】東京都 M様

- 名前:ふうか(マンチカン) / 1歳 女の子
- 性格:臆病、寂しがり屋、甘えん坊、ツンデレ
夫がペットショップで一目惚れ。いつもスリスリ甘えてくるので癒されています。

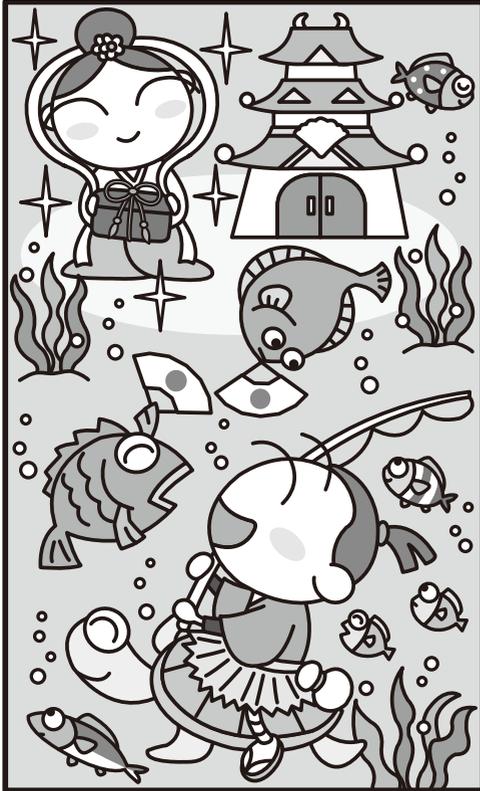
仰向けに寝たり、窓越して鳥や蝶を追いかけるのが大好きだニャー。



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



暑くなり熱中症に注意する時期になりました。

編集後記

熱中症は自宅でも発症します。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、熱中症の可能性がります。こまめな水分補給、エアコン・扇風機を上手く使用する、タオル等で体を冷やす、部屋の風通しをよくする等、行いましょう。



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

「登山で頂上に着いた時など、大声で叫んで〇〇〇〇が返って来ると爽快です。“こだま”ともいいます」

--	--	--	--



①		②		③
			④	⑤
⑥	⑦			
			⑧	⑨
⑩				

【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8月31日必着



【POC087号当選者のみなさん】

答えは「ヨザクラ」でした。

- ・ 埼玉県 羽鳥様
- ・ 千葉県 石澤様
- ・ 東京都 荒井様
- ・ 神奈川県 土屋様
- ・ 京都府 金城様

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.「たまや～、かぎや～」がおなじみの掛け声です
- ②.料理人を意味する英語。シェフは、〇〇〇さんたちのリーダー役です。
- ③.海岸に押し寄せては引いていくものです
- ⑤.人を欺いたりごまかしたりすることです
- ⑦.火に触れなくても投資に失敗して負うこともあります
- ⑨.物置小屋や倉庫を指す言葉です



→ヨコのカギ

- ①.書類に捺すもの。テレワークで論議されていました。
- ④.ビールに枝豆、ワインにチーズなどが定番のお〇〇〇です
- ⑥.夏の北欧に見られる、日没がほとんどない夜です
- ⑧.平安時代に平と片が生まれた文字です
- ⑩.やがてはAIによって自動運転になるといわれています



- | | |
|------------------|-------------|
| ① DHA+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!!

