隔月誌　ポコ

POCO

SEPTEMBER.2020
No.90

千葉県　南房総市

インフォメーション P2
ピンクリボン活動

予防介護 P3
肩こり改善ストレッチ

「薬食同源」四方山話 P4.5
免疫力を高めるリポ多糖（LPS）

季節の食のススメ P6.7
夏の疲れ・冷え・むくみによいレシピ
もち米と鶏肉の煮込みスープ（サムゲタン風）
一緒にとりたいメニュー「アーモンドミルクプリン」

地域の耳寄り情報 P8.9
富山県　高岡市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10
第16回 完全保存版 **お宅へ訪問するときに**

とっておきのヘルシースイーツ P11
かぼちゃと豆乳のプリン

第65回 デンタルアドバイス P12.13
歯・表情エステ（その1ー㉑）

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もご覧になれます！
こちらもCheck! お役立ち情報満載！
クラフト株式会社 または さくら薬局 検索

クラフト株式会社

チェック1 鏡の前で見る

腕を高く上げて
“くぼみ・ふくらみ・ただれ・変色ひきつれ”がないか調べてください。

チェック2 指でふれる

片腕を高く
上げて4本指で「の」の字を書くように、
指先で軽くなでて**“しこり”**
の有無を調べてください。

チェック3 乳頭をつまむ

片腕を高く
上げて指で乳頭の根元を軽くつまんで、
“分泌物”が出ないか調べてください。

チェック4 横になって

仰向けに寝て、
背中の下に低めの枕か畳んだタオルを
入れて、乳房をさわって**“しこり”**が
ないか調べてください。

ピンクリボン活動

今年もピンクリボン月間に合わせ、さくら薬局グループでは10月に乳がんの早期発見・早期治療の重要性について、**ピンクリボンバッチの着用とお薬手帳に挟むしおりを配布**することで啓発活動を行います。
今年でこの活動は**11年目**になります。

- 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（発生率は年々増加してます）
- 早期発見することで**90%**の方が治癒する病気です。
- **毎月**の自己検診と**年1回**の定期検診を。

あなたの胸は、あなた自身で守る

乳がんに関する情報や検診機関などの情報は、当薬局までご相談ください。

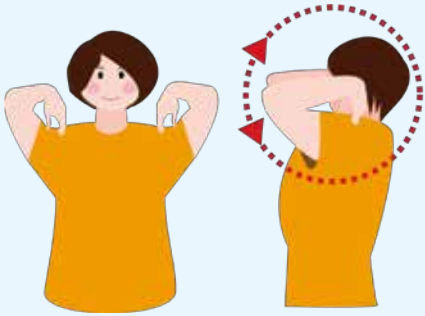
肩こり改善ストレッチ

夏の間、クーラーや扇風機の冷風に当たることで、血流が悪くなり、筋肉がこわばって肩こりが起こることがあります。年々、肩が上がりにくいと感じる方も多いのではないでしょうか。毎日ストレッチをして、肩周りの筋肉をほぐしていきましょう！

①首をゆっくり回します。右回り、左回り2回ずつ行います。

②肩の力を抜き左肩を左耳に近づけます。その後、右肩も行いましょう。これを交互に10回繰り返します。

③両肩先に手の指先を付けます。指先を肩に付けたまま片方ずつ肘を出来る限り大きく内回り、外回りに5回ずつ回しましょう。



無理のない範囲で行ってください。首を回すときはめまいを起こさないよう可動域を確認するように大きな円を顎でなぞるようにゆっくり回しましょう。丁寧に行うほうが効果的です。

「薬食同源」四方山話

免疫力を高めるリポ多糖（LPS）

白血球の中で自然免疫を担っているのは好中球です。好中球を増やす実験では、お米やキノコに含まれているLPS（リポ多糖）が使われます。LPSはグラム陰性菌に分類される細菌にもあるので、傷口から細菌が侵入すると、好中球に作用して、その数を増やします。これが自然免疫力の増強につながるのです。しかし、LPSが多過ぎると、好中球が増え過ぎて、過剰な免疫力が爆発して、血管の中で血が固まってしまいます。

大事なことは、「程よい量のLPSは自然免疫を強めるが、多すぎると血栓の原因になる」ということで、食べ物から摂るのが一番なのです。では、程よい量のLPSを摂るには何を食べたらよいのでしょうか？残念ながら食品中のLPSの正確な量はよくわかっていません。大まかに「多く含まれている」という程度なのですが、それでも薬食同源の食べ物選びには強い味方になってくれます。

表はLPSを比較的多く含む５つの食品です。米の中で玄米が一番多く含んでいるのですが、食べ慣れないという欠点があって普及していません。そこで7分つき米や精白米を食べるのですが、それでも十分に食べる価値があるのです。

表．LPS（リポ多糖）を多く含む食品ランキング		
1位	米	玄米・・・・・・・・・・・・これを基準にして 7分つき米・・・・・・・・・ 玄米の約半分 精白米・・・・・・・・・・・玄米の5分の1程度
2位	メカブ	ワカメの根元の部分で、旬の時期にはスーパーにも出ている
3位	レンコン	皮の部分に多いので、汚れを落として皮ごと食べるのがよい
4位	ヒラタケ	キノコの中では断然の1位で、ベータグルカンも免疫力を高める
5位	イワノリ	たまには食べてみたいが、ワカメやコンブなど海藻が便利

メカブやイワノリは滅多に食べませんが、替わりに毎日ワカメやコンブなどの海藻を食べることで補うことができます。また、レンコンは皮の部分に多いので料理の仕方で量が変わります。できれば皮ごと食べるのがよいのです。

最後のおすすめはヒラタケです。最近人気上昇中のわけは、焼いて美味しいからですが、栄養的にも優れています。LPSに加えてベータグルカンという多糖類を多く含んでいて、これも自然免疫の向上に役立つからです。

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：ハーブ野菜造り、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

夏の疲れ・冷え・むくみによいレシピ

夏から秋へと季節の変わり目である9月は何かと体調を崩しやすい時期です。今回は、夏からの胃腸の疲れ、エアコンや水分摂取での冷えやむくみが気になる方にお勧めしたい薬膳レシピをご紹介致します。

薬膳スープの代表ともいえるサムゲタンスープは栄養満点(高たんぱく質)で消化も良く、滋養強壮効果のある食材がふんだんに使われています。夏の疲れを感じた時に是非おすすめのメニューです。
簡単につくれるのも良いですね。

一緒にとりたいメニュー
アーモンドミルクプリン
アーモンドミルクは植物性で
血流を良くしてくれる
ビタミンＥ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

もち米と鶏肉の煮込みスープ（サムゲタン風）

1人分
- エネルギー：420kcal
- たんぱく質：26.3g
- 脂質：20.1g
- 炭水化物：25.0g
- カリウム：600mg
- カルシウム：36mg
- マグネシウム：46mg
- リン：250mg
- 鉄：1.1mg
- 亜鉛：1.9mg
- βカロテン当量：27μg
- ビタミンB1：0.19mg
- ビタミンB6：0.80mg
- ビタミンC：10mg
- 食物繊維：4.3g
- 塩分：2.3g

作り方

① 圧力鍋にAを全て入れ、火にかけ15分間加圧します。(普通の鍋なら40～50分間あくを取りながら煮込みます)

② 圧力鍋の加圧終了後はそのまま放置し、圧力が下がったのを確認した後にごま油を入れ風味をつけます。

③ 器に盛り、お好みでクコの実や糸唐辛子を添えて、熱いうちに頂きましょう。

薬剤師　伊藤　あゆみ

材料：3人分

A	・鶏手羽元	6本（380g）
	・長ねぎ（ななめ切り1cm幅）	1/2本（80g）
	・もち米（研いで吸水）	50g
	・なつめ（乾燥）	6個（30g）
	・しいたけ（半分にカット）	6個（60g）
	・生姜（薄切り）	1片（30g）
	・にんにく（薄切り）	3片（12g）
	・栗（甘栗でも可）	6個（40g）
	・酒（清酒）	100mL
	・水	500mL
	・塩	小さじ1(6g)
	・胡椒	少々
	・ごま油(風味づけ)	小さじ2程度

付け合わせ（お好みで）

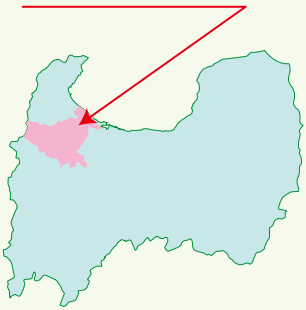
・クコの実	適量
・糸唐辛子	適量

調理のポイント：
鍋に材料を入れて煮込むだけで簡単調理です。もち米を一緒に煮込むことでとろみがつき体を温めますので、夏の疲れと食欲不振時にはお勧めです。
圧力鍋の調理なら手羽元のお肉が柔らかく骨からほろほろと崩れます。
なつめはほぐしながら食べるとほのかな甘味が感じられ美味しいです。
なつめには利水作用があるので、冷えからの浮腫みに効果的です。

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。

歴史と自然あふれる商都
富山県 高岡市



高岡市は、加賀藩の二代藩主・前田利長公が築いた高岡城の城下町として栄えました。その歴史に触れることのできる街並みが、今でも随所に残ります。また、能登半島の付け根に位置することから自然にも恵まれ、雨晴海岸に代表される観光名所が幾つもあります。

富山県営渡船

通称、「越ノ潟フェリー」と呼ばれている無料の県営渡し船です。富山新港の港口部、越ノ潟と堀岡の間、770メートルを4分で渡ります。高岡駅から路面電車「万葉線」に乗ると、40分余りで終点・越ノ潟駅に到着、目の前に富山県営渡船「越の潟発着場」があります。

金屋町

千本格子の家並みが続き、昔懐かしい風情を愉しむことができます。前田利長公が城下町である高岡の繁栄策として鋳物作りを推奨したことから、金屋町は高岡鋳物発祥の地として栄えました。街並みの中には「鋳物資料館」もあり、高岡鋳物の歴史を知ることもできます。

鳳鳴橋

高岡駅から金屋町に向かう途中、「鳳鳴橋」を渡ります。前田利長公が高岡開町の折、中国の詩経の一節「鳳凰鳴けり、彼の高き岡に」から町名を命名したと伝えられ、「鳳鳴橋」の名も、この一節から名付けられました。上下流側の歩道に雌雄の鳳凰像がそびえています。

山町筋

土蔵造りの商家が600メートルにわたって続いています。商人町として栄えていた山町は、明治33年（1900年）に発生した「高岡大火」によって焼き尽くされました。その後、復興に当たり防火構造物である土蔵造りが進められ、今に残る土蔵は昭和初期までの建造物です。

知ってなっとく、
暮らしのマナー

第16回

お宅へ訪問するときに

コロナ自粛で、友人や知人など個人のお宅を訪問する機会は少なくなっているかもしれませんが、やはりお伺いしなければならない場合があるはず。応対する方への気遣いと感謝で、「またお越しください」と心からの言葉をいただけるようなマナーを実践しましょう。

1.事前に訪問の目的、日時、所要時間、人数を伝えましょう。午前であれば10時～11時、午後であれば2時～4時頃までの間に伺うのが適切ですが、先方の都合を優先してください。

2.到着時間は迎える側の準備を配慮し、約束時間の前には到着しないこと。時間ちょうどか、2～5分くらいまで遅らせてもよいと言われています。

3.チャイムを鳴らす前に季節や天候によりコート、マフラー、手袋を外します。海外（欧米など）ではそのまま玄関に入り、入室許可を得てから脱ぎます。

4.手土産は先方の地元の品は選ばず、季節感のある食品、生花などを選ぶと喜ばれるでしょう。冷蔵食品、切り花は玄関で簡単な挨拶後に差し上げます。

5.上がることをすすめられたら、履き物は前向きに脱ぎ、上がって相手に背を向けず斜めに膝をつき、履き物を外向け（出船の方向）で邪魔にならない場所に置きます。※上のイラスト参照

6.和室に通される時は敷居や畳のへりを踏まず、洋室ともに下座（入り口近く。和室は床の間側、洋室はソファーが上座）の位置へ。丁寧な挨拶をした後、手土産（食品）は「お口汚しですが…」などの言葉を添えて紙袋（風呂敷）から出し、差し上げます。

7.座布団をすすめられたら、下座から両手をつき、にじり座ります。その際“踏まず、動かさず、裏返さず”に注意しましょう。

8.出されたお茶、お菓子をいただきます。遠慮と謙遜は軽く。

9.用件を要領よく話し終えたら長居は禁物。座布団を外し下座で挨拶（洋室でも同様）、心をこめて丁寧に御礼を申し上げて辞去します。

10.「礼は三日の内」が心得。各人の立場での文書、または電話で、丁寧に心をこめて御礼を述べます。

・会社を訪問する時とは違った気配りが必要となるのが、個人宅への訪問マナーです。個人の空間にお邪魔するのだという意識を持って、失礼のない態度を心がけましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

かぼちゃと豆乳のプリン

とっておきの healthy ヘルシースイーツ sweets

【材料】4個分
- かぼちゃ
  皮と種を除いて 150g(約1/4個)
- 卵 2個
- 無調整豆乳 150ml
- 砂糖 40g

【作り方】

① かぼちゃは一口大に切って容器に入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で4分程度やわらかくなるまで加熱し、粗熱を取る。オーブンの天板に水を入れて160℃に予熱する。

② ミキサーにかぼちゃ、卵、豆乳、砂糖を入れて、なめらかになるまで撹拌する。

③ ②を器に等分に分け、160℃に予熱したオーブンで25分程度焼き、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

1個分	
エネルギー	129kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.5g
炭水化物	19.0g
食物繊維	1.4g

●コメント
かぼちゃにはビタミンEが多く含まれていて、血行を良くしたり、老化や動脈硬化を予防する抗酸化作用があります。ミキサーがない場合は、かぼちゃを裏ごししても作れます。

【レシピ＆撮影】
フードコーディネーター／佐野ひとみ

Check! 食卓の「彩・食・健・美」
https://ameblo.jp/h17gohan/

デンタルアドバイス

第65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１－㉑)

小敵と見て侮る勿れ

『口腔内フローラル』５００～１０００種類。その数１０００憶個から成る細菌叢。駆除すべきか、それとも上手に共生し、付き合うべきなのか。結論的には、最近の研究で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ます。要はバランスが重要だというのです。一概に悪者扱いしてはいけないようです。バランスが崩れると、悪玉菌が増殖。虫歯、歯周病が悪化。嫌な口臭に悩まされ、全身にも悪影響が。まずは細菌叢の全体数を減らすように。その対策で大切なのは。やはり日常の口の手入れ。正しい歯磨きをしっかり行う事。慌てず、焦らず、じっくり、が大切。丁寧、優しく、細かく、長時間を心掛けましょう。フローラは口の中のいたるところにコロニーを形成していると説明しました。だから歯磨きは歯だけで終了してはいけません。歯茎や舌も注意しましょう。特に歯と歯茎の境目が重要。５分ほど歯磨きをしましたね。どうです？口を漱ぐとさっぱりしました。これで理想的な状態の口内フローラ環境になった？歯ブラシタイム終わりですか？駄目ですよ、注意すべきところを忘れています。歯と歯の間。此処も丁寧にデンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシなど補助器具を用いて、しっかり掻き出します。歯茎から血が出る？

要注意。悪玉菌の代表格歯周病菌は歯周ポケットに住み着き、骨内の毛細血管から全身に回り、心筋梗塞、脳梗塞、認知症、がん、リウマチなどに大いに関係しているとの研究発表がされています。毎日頑張りましょう。

『梅干しは三毒を断つ』三毒とは、身体の水分の汚れである『水毒』、暴飲暴食、乱れた食生活の『食毒』、血液の汚れの『血毒』の意。酸っぱいけどアルカリ性食品。カルシウム、リン、鉄、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸の宝庫。
抗酸化作用に優れています。夏バテにも効果。
大いに活用しましょう。

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

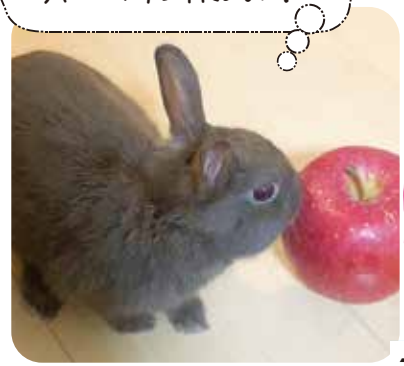
港区新橋 ホワイト歯科医院　早川 譲吉 院長
日本訪問歯科協会理事
プロ・エグゼクティブ・コーチ

新コーナー

我が家のペット自慢

【飼い主】滋賀県 S様
●名前：茶子(ネザーランドドワーフ)
1歳 女の子
●性格：甘えん坊
●特技：くるくる回る
ペットショップで一目惚れしました。足元をくるくる回ってずっとついてきます。

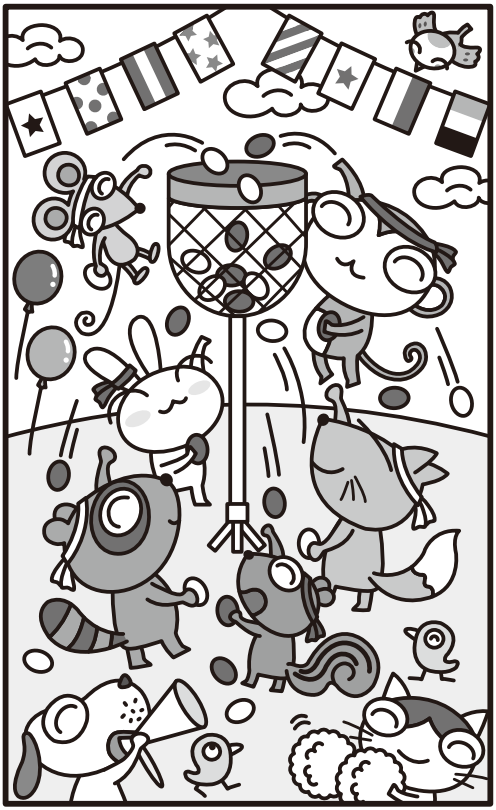
綺麗な毛並みとつぶらな瞳がチャームポイントだぴょん！



まちがいさがし

頭の体操

下の2枚の絵をよ～く見比べてね、まちがいは7個！　いくつ見つけられるかな？



答えは15ページ

編集後記

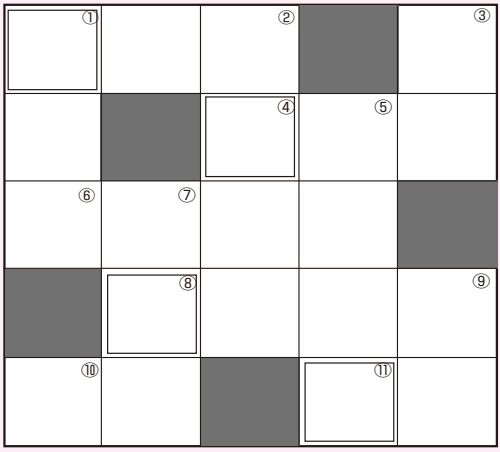
最近はめっきり涼しくなってきました。夏が終わり、もうすぐ秋です。秋は「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」等、色々あります。みなさんは「何の秋」ですか？秋は食べ物が美味しくなります。秋の味覚を堪能し、運動も忘れずに行い、バランスよく健康的に過ごしていきましょう。

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

「秋は実りの季節。○○○○は、お米を収穫する農作業のことです」



↓タテのカギ

①.漢字で「案山子」と書く、秋の田んぼの名物です

②.富裕層のこと。「○○○○.けんかせず」といわれます

③.ないないといっても、誰でも7つはあるそうです

⑤.これが悪い催し物やイベントには主催者が頭を悩ませます

⑦.祭などが終わった後に残る風情のことです

⑨.十五夜で眺めるのは格別に美しいです

→ヨコのカギ

①.明治維新の後に文明が○○○しました

④.悪い夢を見た後などにかきます

⑥.本のことです。古い○○○○を開く

⑧.少しだけ残る不安の量を表す言葉です

⑩.『○○は、剣よりも強し！」といわれます

⑪.現在の代表はスマホでしょうか。文明の○○

【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

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。

【POCO88号当選者のみなさん】
答えは「セイケツ」でした。

- 千葉県　関様
- 東京都　金井様
- 神奈川県　高尾様
- 富山県　伊藤様
- 三重県　渡辺様

みなさんおめでとうございます

まちがいさがしのこたえ
どうですか？
7個 全部
見つかりましたか？
次回もお楽しみに!!