



宮城県 大崎市

インフォメーション P2  
**世界糖尿病デー**

予防介護 P3  
**眼精疲労に効くツボ**

「薬食同源」四方山話 P4.5  
**新型ウイルスに勝つ生活習慣**

季節の食のススめ P6.7  
 時短料理

**炊飯器で作るカオマンガイ** (海南鶏飯)

一緒にとりたいメニュー 「キムチ豆腐ごま油風味」

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17回 **完全保存版** お正月のしきたり

とっておきのヘルシースイーツ P11

**生姜のスコーン**

第66回 **デンタルアドバイス** P12.13

**歯・表情エステ** (その1-②)

**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

# 【世界糖尿病デー】



**11月14日**は「世界糖尿病デー」です。1921年にトロント大学でインスリンを発見したバンティングの誕生日です。

それまで飢餓で痩せ細るか高血糖で昏睡になるか、生存が難しかった1型糖尿病の子供たち※1がインスリンにより救われました。画期的な発見として1923年にはノーベル賞を受賞し、現在、世界糖尿病デーとして顕彰しています。1921年の発見から来年で100年、インスリン以外にも新しい糖尿病治療薬が開発され、糖尿病の薬物療法は飛躍的に進歩しました。糖尿病重症化予防のためには早期発見・治療、治療の継続が重要ですが、糖尿病には自覚症状が乏しく、疑いがありながら未治療や治療中断するケースが多くあります。世界糖尿病デーの啓発キャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。

どこまでも続く空の「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしたものです。東京タワー※2をはじめ、各地でブルーにライトアップされます。ご自身の健康について考える良い機会です。体調についてご不明なこと、ご不安なことは

薬剤師にご相談ください。





## 眼精疲労に効くツボ



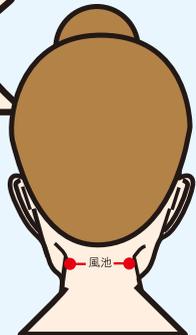
コロナの影響で運転をする機会が増えました。長時間の運転、テレビ視聴、読書等は目の疲れの原因となります。目の疲れは頭痛や視力低下、肩こり、ストレスに繋がり、体の不調をきたすこともあります。今回は眼精疲労に効くツボをご紹介します。

- ①晴明：目頭の内側、やや上方のくぼんだ場所。  
→親指、人差し指で軽くつまみ、上向きに押す
- ②風池：耳裏首筋の少しくぼんだ所  
→両手を組み、親指をあてて頭の重さを使って押す
- ③魚腰：眉毛の真ん中 攢竹：眉頭のくぼみ 太陽：目尻の延長上のくぼんだ所

→3か所を同時にゆっくり押す

1分間を目安に押しましょう。

POCO No.90でも紹介した肩こり改善ストレッチと組み合わせると効果がアップします。



# 「薬食同源」 四方山話



## 新型コロナウイルスに勝つ生活習慣

血圧をコントロールしているアンギオテンシン変換酵素には、1型と2型があります。1型は悪玉で2型は善玉です。さて、新型コロナウイルスのパンデミックが治まりません。高血圧は重症化を招きます。「知識は力」、新型コロナウイルスに強くなる生活習慣を子供たちに教えているのは、米国のエリザ・ソン医師です。高齢者と違って、子供は新型コロナウイルスに強い体質をもっています。若くて柔らかい子供の血管が、年を取ると硬くなって、血栓が詰まりやすくなるのです。

エリザ・ソン医師は「どうしてなのか」という正しい知識を教えています。子供が元気に走り回り、日光を浴び、夜はぐっすり寝る。そういう生活習慣が血圧を上げる悪玉を減らし、善玉を増やしているのです。その結果、1型/2型の比が小さくなります。高齢者には悪玉が沢山あって善玉が少ないので、その比が大きくなってしまうのです。1型/2型の比が、子供と高齢者の運命の分かれ目です。



## 日本人の ACE1 遺伝子型と ACE1/ACE2 比を小さくする生活習慣

遺伝子型	日本人のACE1とACE2の遺伝子型は、高血圧を起こし難いタイプが欧米人より多い。
ACE1/ACE2を小さくする生活習慣	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 適度な有酸素運動が生み出す活性酸素が、ACE1/ACE2比を小さくする。</li><li>2. 日光浴は皮膚のビタミンD合成を刺激して、ACE2を増やす。</li><li>3. 十分に快適な睡眠がメラトニンを増やして、ACE2を増やす。</li><li>4. 毎日飲むコーヒーや緑茶は、上記とは別のメカニズムでACE2を増やす。</li></ol>

ここで大事なことは、エリザ・ソン医師の教えは子供だけのものではないということです。もともと日本人のACE1とACE2の遺伝子型は、新型コロナウイルスに罹りにくいタイプが多いので、1型/2型の比を小さくする生活習慣を学習すれば、子供のときの血管に少しは近づくことができるのです。

知識は力です。表の中身をよく理解して、コロナの時代を勝ち抜きましょう。今回はコーヒーと緑茶だけ紹介しましたが、次回はその他の食べ物への工夫についてまとめます。

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



炊飯器で作るカオマンガイ（簡単自炊の提案）

コロナ禍において、外出自粛や在宅ワークなど、自宅時間が増えている方が多いようですが、そんな中でも毎日の食事を楽しむために、今回は自宅で簡単にできる炊飯器料理をご紹介します。カオマンガイ(海南鶏飯)は東南アジア方面の庶民的な料理です。おかずとご飯を一度に調理できるため時短にもお勧めです。



一緒にとりたいメニュー

### キムチ豆腐ごま油風味

カルシウムや食物繊維を補い、

発酵食品で腸内環境にも

よいでしょう

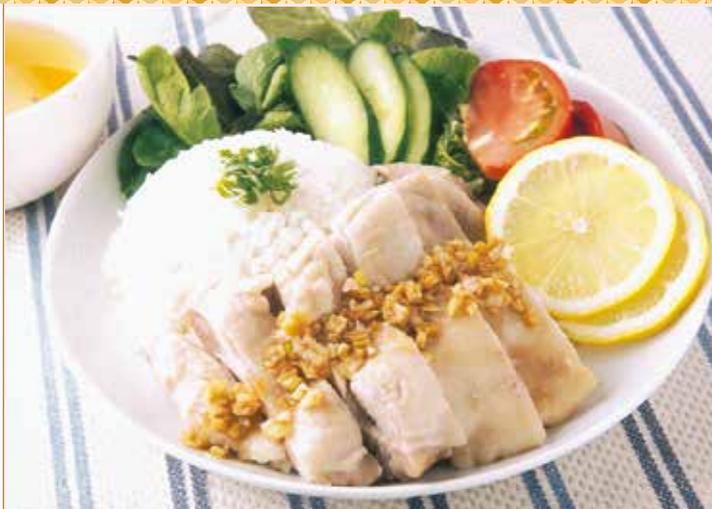
低糖質、高たんぱく質なメニューです。また手軽につくれて美味しいのも嬉しいポイントですね。カロリーが気になる方はご飯の量で調整するといいでしょう。添え野菜もしっかり摂ることでビタミンや食物繊維を補えます。

ワンプレート料理  
なので  
洗い物も簡単です。

福島学院大学食物栄養学科  
管理栄養士 田村佳奈美



# 炊飯器で作るカオマンガイ(海南鶏飯)



1人分 ●●●●●●●●●●  
エネルギー：898kcal  
たんぱく質：42.9g  
脂質：36.7g  
炭水化物：88.3g  
カリウム：720mg  
カルシウム：56mg  
マグネシウム：76mg  
リン：350mg  
鉄3.0mg  
亜鉛：4.8mg  
βカロテン当量380μg  
ビタミンB1：0.29mg  
ビタミンB6：0.72mg  
ビタミンC：36mg  
食物繊維：3.8g  
塩分：1.9g

## 材料：3人分

- ・鶏もも肉(両面に塩を振る) 2枚(550g)
- ・米 2合(300g)
- ・生姜(スライス) 1かけ(30g)
- ・にんにく(すりおろし) 2片分(20g)
- ・長ねぎ(葉の方) 4/5本(60g)
- ・清酒 大さじ3(45mL)
- ・塩 小さじ1/2(2.5g)
- ・きゅうり、トマト、レタス、レモンなど 適量

## 【たれ】

- ・長ねぎ(根の方、みじん切り) 1/5本5cm程度、約10g
- ・生姜(みじん切り) 20g
- ・にんにく(みじん切り) 2片(20g)
- ・しょうゆ 大さじ1(15g)
- ・酢 大さじ1/2(7.5g)
- ・オイスターソース 小さじ1(6g)
- ・ごま油 小さじ1(4g)
- ・砂糖 小さじ1(4g)

## 作り方 ~~~~~

- ① 炊飯釜で米を研ぎ、酒を入れてから通常より少なめの分量で水を入れます。
- ② ①に鶏もも肉、生姜、にんにく、長ねぎ、塩を入れ、混ぜ合わせずに米が一番下になるようにいれ、30分ほど米を吸水させてから通常通り炊飯します。
- ③ たれの材料をカットして全て混ぜ合わせます。
- ④ 炊飯後、鶏肉を取り出し食べやすい大きさにカット。米はよく混ぜ合わせて器に盛り、お好みの野菜などを添えてタレ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：

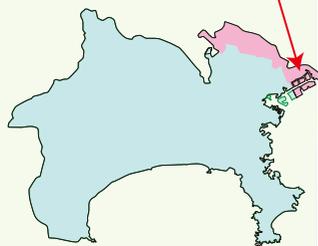
材料を揃えて炊飯器に入れるだけなのですが、お肉はしっかりと柔らかく、とてもスイッチボンの簡単料理とは思えないほど美味しくできますよ。たれは半日ほど漬けておくと、さらに美味しくなるでしょう。



# 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。

おしゃれな街に変身中  
神奈川県川崎市



近年、京浜工業地帯の中核都市として発展しました。しかし今では、高層マンションが相次いで建設されたり、夜のコンビナートの美しさが人々を集めクルーズ船まで運航されています。かつては「労働者の街」の印象が強かったものの、おしゃれな街に変わりつつあります。

## 瀋秀園 (しんしゅうえん)

初詣で有名な川崎大師に近い大師公園の一角にあります。中国・瀋陽市と川崎市との姉妹都市提携5周年を記念して造られた中国式自然山水公園です。その名称に



は「瀋陽の素晴らしい景色を集めた庭園」との意味があり、中に

8 入ると中国を旅している錯覚にとらわれます。

## カワスイ 川崎水族館

2020年7月にオープンした川崎市初の水族館です。JR川崎駅前にある商業施設に開設され、世界の美しい水辺がテーマ。館内はアマゾンやアフリカなど6ゾーンに分かれ、その中には近くを流れる多摩川ゾーンもあり、多摩川のユニークな生態系を知ることができます。



その中には近くを流れる多摩川ゾーンもあり、多摩川のユニークな生態系を知ることができます。

## ニヶ領上河原堰 (にかりょう かみがわらせき)

ニヶ領用水は、多摩川から水を引く農業用水路として約400年前に築造されました。その取水口の一つが、ニヶ領上河原堰です。東京湾の河口から約26キロの中流域にあり、その上下流には野鳥や川魚が多く生息。



釣りやサイクリング・散歩を楽しむ人を多く見かけます。

## 電車とバスの博物館

かつて活躍した電車やバスが展示されています。街並みを模した大型ジオラマを模型電車が走り、また自分の車両をジオラマで走らせることも可能。圧巻は、電車の運転シミュレーター。大型画面に進行方向の映像が映し出され、本当の運転士になった気分になります。





## お正月のしきたり

コロナ禍により、私たちの暮らしは大きな変化に直面しています。しかし、このような状況だからこそ、年末年始の“しきたり”を再確認し、心豊かな新年を迎えましょう。

### ■お正月の準備

12月13日(正月事始め)に煤払いをして歳神様(福德神)を迎え、12月28日まで(または12月30日)に門松(神が宿る依代)、しめ飾り(悪気を入れない玄関飾り、台所等には輪飾り)、鏡餅(福德が重なる二つ重ね)を飾ります。

29日は二重苦、31日は一夜飾りとなるため避けましょう。大晦日31日は、除夜の鐘(108の煩悩を消す)。“細く・長く”で長寿を祝う「年越しそば」を食べる風習があります。

### ■お正月の行事

①若水迎え:元日初の水を歳神様に備えるほか、邪気払いとなる水です。

②初日の出:年の初めに昇る太陽を拝み、幸運を祈ります。

③初詣:氏神様や有名社寺ほか恵方(吉方位)に。松の内(7日)までに参拝しましょう。

●神社では手水舎で口と手を洗い、賽銭を納めて鈴を鳴らし、二礼→二拍手→一礼。

●寺院では賽銭を納め、一礼→合掌→一礼。

④新年の挨拶:一年の抱負と健康を願い、明るく挨拶を交わしましょう。

⑤お屠蘇:上の盃から順番に一杯ずつ、計三杯飲みます。若人の活気にあやかり若人から。家長の長寿にあやかり年長者から。どちらもあります。

⑥雑煮:お供えしたお餅と各種具を入れ味わいます。

⑦おせち料理:黒豆(まめに働き無病息災)、数の子(子孫繁栄)、田作り(田畑肥料で豊作を祈る)の祝い肴3種をいただきます。

⑧お年玉:歳神様から授かる魂を意味します。

⑨七草がゆ:1月7日は、万病と邪気を防ぐ春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたおかゆをいただきます。

⑩鏡開き:1月11日は鏡餅を下げ、お汁粉などで食べます。言葉の由来は、「切る」「割る」という言葉を避け、木槌で砕くことから。

⑪左義長(どんど焼き):小正月(1月15日)の前後に、正月飾りなどを神社や寺院でお焚き上げ(焼却)をする儀式。

・“ゆく年くる年”、神、仏、人とすべてに感謝の心と挨拶を忘れず、暮らしのリズムを整えることが大切です。

監修/木本幸子(マナーアドバイザー。NHK文化センター講師)

## 生姜のスコーン

とっておきの

healthy  
ヘルシースイーツ  
sweets



【材料】6個分

小麦粉	200g		
砂糖	大さじ2		
ベーキングパウダー	小さじ2と1/2		
塩	少々		
オリーブオイル	30g		
無調整豆乳	100g		
生姜(みじん切り) 皮をむいて	5g		

### 【作り方】

- ① ボウルに①を入れて泡立て器で混ぜ、オリーブオイルを入れ、さらに粒が細くなるように混ぜる。
- ② ①に豆乳と生姜を入れてゴムべらで混ぜ、粉っぽさがなくなったら折りたたむように、ひとまとめにする。
- ③ ②を2cm程度の厚さにのばして、6等分に切る。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

1個分	_____
エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.9g
炭水化物	27.7g
食物繊維	1.0g

### ●コメント

ワンボウルで簡単にできるスコーンです。動物性食品不使用で悪玉コレステロールが気になる方におすすめです。生姜には、血行を良くして体を温める効果があると言われています。



【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66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1-②)



『遅きに失する』にならない為に



『記事を書いている9月19日現在、新型コロナウイルスは世界で感染者3000万人超え、死者は94万人超えという数字。日本では第二波流行の終息傾向が見受けられるが、気を緩めず、しっかり手洗い、うがい、三密を避け、感染しない、感染させないを、大いに心掛けましょう。コロナ禍にあって、その影響は不要不急の外出を控える、フレキシブル、テレワークなど就業形態変化、教育の現場やスポーツ、日常生活様式も様変わりしています。我々歯科医療従事者も感染予防対策をしっかりと行い、日々加療していますが、統計的にはどうでしょうか？対策はどうしているのでしょうか。この時期、『個室で密閉。飛沫もあるし、心配だな。感染リスクがあるのではと不安になる』と思われる方もいらっしゃると思います。統計でも歯科受診者の20～30代の年齢層が減っている。定期検診を延期している。自分が原因で感染させたくない。安心安全な歯科医院で受診したい。では、転院しますか？の問いには、今までの歯科医院で受診したいとの多くの答えが。つまり、過去積み重ねでお世話になっている歯科医院への信頼が一番だと回答されています。

による免疫力を高める事が指摘されています。多くの歯科医院が厚生労働省の指針に従い、感染予防に努めています。安心して受診なされて下さい。それでも心配？その時は遠慮なさらず院長や、スタッフにどう対策をとっているか聞くのが良いです。医療従事者が自信をもって答えれば、安心して良いと思ってください。

初診の方がお見えになりました。早速口の中を拝見。くーっ！これは……。余程我慢をした？何？もう痛くなくなつたので良くなつたと思つた？違いますよ。逆に悪くなつて感じない状態になつたのです。何でもっと早くに歯科医院を訪れなかつたのですか？細菌に侵され、歯根まで感染象牙質に覆われ脆い状態に。自己判断は禁物。定期的に検査を受けていればこんな事にならなかつた



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

のに。



## 我が家のペット自慢

【飼い主】埼玉県 T様

●名前：ナッツ(トイプードル)  
6歳 男の子

●性格：人見知り

●特技：早食い

ぬいぐるみのようなので  
購入しました。散歩大好き、  
家族の人気者です。

家族から冷たくされているお父さんを  
毎日なぐさめているんだワン!



# 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



## 編集後記

ついこの間まで猛暑でしたが、急に寒くなって  
きました。改めて1年は早いと実感しています。



季節の変わり目は体調不良を引き起こしやすくなります。



特に今年は感染症予防のため、手洗い、うがいをしっかり  
行い、睡眠、栄養も取って体調を万全にして



師走を乗り切りましょう。 広報 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

「あなたかみ」のことです。この家は、木の○○○○が  
伝わってきます」

--	--	--	--



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12月31日必着



### 【POC089号当選者のみなさん】

答えは「ヤマビコ」でした。

- ・岐阜県 棚橋様
- ・埼玉県 本柳様
- ・静岡県 鈴木様
- ・富山県 村田様
- ・東京都 宮崎様

みなさんおめでとう  
ございます

### ↓タテのカギ

- ①.公共交通機関のない地域では  
重要な足です
- ②.木綿よりなめらかです。○○○○豆腐
- ③.大相撲で三役の下の番付。  
十何枚目まであります
- ⑥.この両生類の黒焼きは惚れ薬になる  
という言い伝えがあります
- ⑧.食べ放題の店ではこれを取ろうと  
つい食べ過ぎてしまいます



### →ヨコのカギ

- ①.読む人も多いですが、吸わないと  
生きていけません
- ④.最近では脳トレや心を落ち  
着かせるのにいいと大人にも人気です
- ⑤.親とはぐれてしまいました
- ⑦.スマートフォンになってあまり言わなく  
なった、電話の応答の決まり文句です
- ⑨.地獄にはこれが山のようになっている  
ところがあるといえます
- ⑩.死して皮を残すという猛獣です



- 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!!

