

隔月誌 ポコ

POCO

JANUARY.2021

No.92



北海道網走市

インフォメーション P2

快眠で、生活習慣病を予防

予防介護 P3

ごっくん体操

「薬食同源」 四方山話 P4.5

続・新型コロナウイルスに勝つ免疫強化

季節の食のススメ P6.7

朝食のススメ

ミニトマトと卵の簡単スープ

一緒にとりたいメニュー 「チーズ入りひとくちおにぎり」

地域の耳寄り情報 P8.9

埼玉県 所沢市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第18回 **完全保存版** **手紙のマナー**

とっておきのヘルシースイーツ P11

お豆腐の黒ごまババロア

第67回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情エステ (その1-②③)

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!

こちらでもCheck!
お役立ち情報満載!

さくら薬局  **検索**

2月 は「全国生活習慣病予防月間」

◆ 快眠で、生活習慣病を予防 ◆

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病予防のための健康スローガン「一無二少三多（無煙・禁煙、少食、少酒、多動、多休、多接）」の中から、今年は「多休」にフォーカスを当てて活動が行われます。睡眠（休養）は食事・運動と並んで生活習慣の三大要素の一つで、睡眠時間の不足や不眠は、肥満・生活習慣病に悪影響を与えます。人生の3分の1の時間を過ごす睡眠。これを機会に睡眠をもっと大切にしてみましょう。

<快眠のための生活のポイント>

●快眠と運動

習慣的に運動をすると寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるとされています。夕方から夜（寝る3時間前くらい）に散歩や軽いランニングなどをするのがポイントです。軽い運動は脳の温度を上げ、一時的に上がった脳の温度が低下するときに眠気が起きやすいので気持ち良く眠りにつくことができます。

●快眠と入浴

入浴も一時的に体温を上げてくれます。体温の上昇が0.5度程度でも寝付きを良くする効果があるとされていますので、ぬるめのお湯でも半身浴でも、自分の体調や好みにあった入浴を寝る2～3時間前くらいにするのがおすすめです。

●快眠と光

朝、光を浴びるのも快眠に役立ちます。ヒトの体内時計は24時間より少し長い周期を持っていますが、朝に光を浴びるとこの体内時計を24時間にリセットしてくれます。逆に夜の光は体内時計に影響を与えるので、睡眠前にスマートフォンの明るい画面を見たりする等は避けた方が良いでしょう。

日々のちょっとした工夫で
快眠を手に入れ、生活習慣病も
予防しましょう。





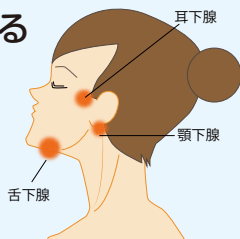
ごっくん体操

予防介護



物を飲み込む、唾液を飲み込むという作業を私達は日常で何度も繰り返しています。年齢が上がると唾液の分泌が減り、のどや舌の筋肉が落ち、「飲み込む」作業が行いにくくなります。毎日のトレーニングで改善されるため、むせることが多くなった、飲み込みにくいと感じた人はぜひやってみてください。

- ①口を閉じたまま舌先でゆっくり右上の奥歯から左上、左下、右下と歯をなぞる。反対周りも行う。それぞれ5回ずつ。
- ②さ行、た行、が行を1文字ずつゆっくりはっきり発音する。次に「さささ、ししし…」といったように3連続の発音も行う
- ③30秒に3回自分の唾が飲み込めますか？飲み込めない人は唾液分泌が下がっています。耳下腺、顎下腺、舌下腺を人差し指と中指で軽く押してぐるぐる回し、マッサージをしましょう。



嚥下機能の低下は誤嚥性肺炎に繋がります。

毎日継続してトレーニングをしましょう。

お薬には飲みこむ力が弱い方にも適した剤形があるものも多くあります。かかりつけの薬剤師に相談することも誤嚥を防ぐ一つの方法です。

「薬食同源」 四方山話



続・新型コロナウイルスに勝つ免疫強化

ついつい「どら猫また来た～」を思ってしまうような、コロナ第3波がやってきました。コロナがまた来たらどうしよう・・・と案じていましたから、生活習慣にも気を配って来たつもりです。それでも「どうしたらいいだろう」の気持ちに変わりはありません。

若い人たちは元気がよくて、毎日の数字には気を取られず、GoToTravelとかGoToEatに出かけています。でも年配者はそうは行きません。「正しく恐れる」とか言われても、「いざ罹ってしまうと重症化する」と脅されていますから、ついつい引きこもりがちです。何が正しいのか、どうするのが賢いのか・・・判断がつきかねますし、結局出渋ってしまいます。

そこで今回お示しするのは、前回の生活習慣に加えて実践したい「栄養素と食べ物」です。これなら買い物にさえ出かければ、家で調理ができますから、「やらなければ損をするコロナに勝つ免疫強化法」と言えるのです。

是非実行して、元気に冬を乗り切ってください。



2. 新型コロナに勝つ生活習慣と食べ物（赤字は特に重要です）

生活習慣	適度な有酸素運動（RAA系を活性化する）	
	日光浴（ビタミンD↑）	
栄養素と食べ物	十分に快適な睡眠（メラトニン↑）	
	毎日コーヒーを飲む（浅煎も深煎も）	
必須栄養素	ビタミンA（レチノールとカロテン）	レバー、ニンジン、その他の種々の野菜
	ビタミンB3（ニコチン酸：欠乏しやすい）	七分つき米、キノコ、コーヒー、OTC薬
必須栄養素	ビタミンC	種々の野菜
	ビタミンD（欠乏しやすい）	キクラゲ、メザシ、サケ、サプリメント
必須栄養素	亜鉛	牡蠣（冬は特にお勧め）、豚肉、牛肉
	ポリフェノール	広く野菜と果物
非必須栄養素	クロロゲン酸	浅煎コーヒー、サツマイモ、ナス、その他
	クルクミン	ウコン
非必須栄養素	その他	多数あり
	トリゴネリン	浅煎コーヒー、魚介類（タコ、イカ）、その他

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



ミニトマトと卵の簡単スープ（朝食のススメ）

新年 明けましておめでとうございます。

一年の計は元旦にあり。一日の始まりは朝食から。
皆さん朝ご飯食べていますか？忙しい朝、お疲れの日でも、いつも冷蔵庫にある食材で簡単に用意してみしましょう。寒い日は温かいスープで始めませんか？

手軽に作れるスープは忙しい朝にもぴったりですね。たまごが入ることで良質なたんぱく質も摂れ、とても良いと思います。また、是非冷蔵庫にはチーズやヨーグルトなどの乳製品や納豆、豆腐などの大豆製品を常備しておきましょう。そのまま食べても良いですし、スープなどに加えても良いでしょう。



一緒にとりたいメニュー

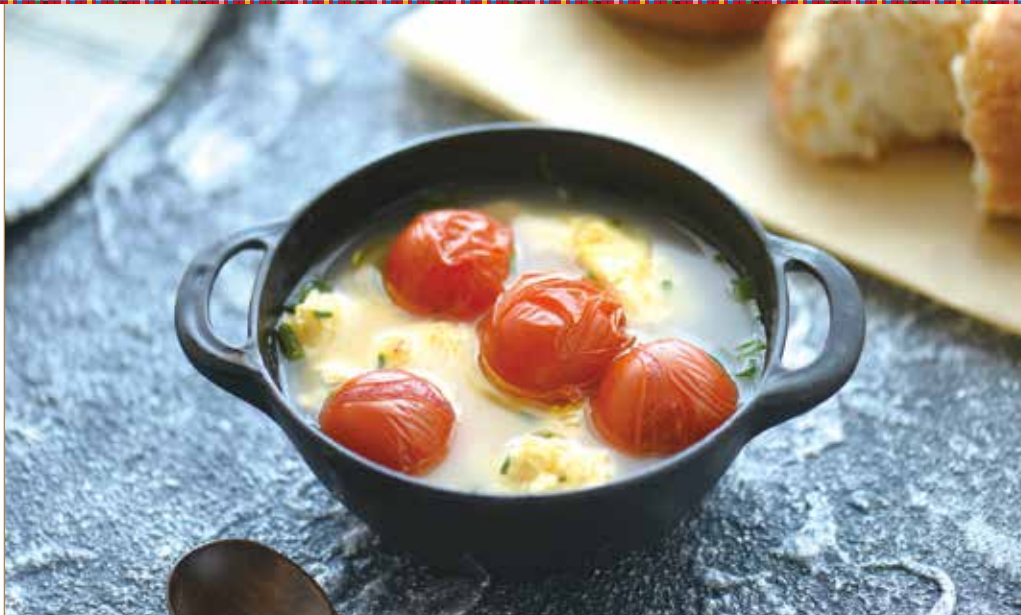
チーズ入りひとくちおにぎり

（材料：ご飯、ピザ用チーズ、
醤油、ドライパセリ）

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



ミニトマトと卵の簡単スープ



作り方 ~~~~~

- ①ボールに卵を割り、よく溶いて
ほぐします。
- ②小鍋に水、鶏がらスープの素
を入れて火にかけ、沸騰したらミニトマトと青ねぎを加え、
①を鍋全体に細く回し入れます。
- ③かき混ぜないようにして卵がふっくらと盛り上がったなら火を止
め、器に盛り、オリーブオイルを垂らして頂きましょう。

材料:1人分

・ミニトマト (ヘタを取る)	5個(90g)
・卵	1個 (60g)
・市販の鶏がらスープの素	小さじ1 (2.5g)
・青ねぎ (小口切り)	ひとつまみ (2g)
・水	200mL
・オリーブオイル	小さじ1 (4g)

1人分

エネルギー:159kcal
たんぱく質:8.8g
脂質:10.3g
炭水化物:7.5g
カリウム:350mg
カルシウム:43mg
マグネシウム:19mg
リン:130mg

鉄:1.5mg
亜鉛:1.0mg
βカロテン当量:917μg
ビタミンB1:0.10mg
ビタミンB6:0.15mg
ビタミンC:30mg
食物繊維:1.3g
塩分:1.6g

調理のポイント:

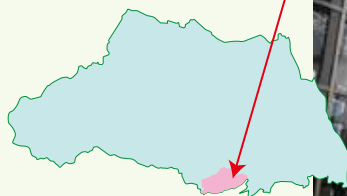
ミニトマトは火が通りやすいため、加熱
に時間をかけないことがコツです。
熱々なのでやけどしないように
注意しましょう。



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。

日本初の飛行場が造られた街
埼玉県 所沢市



日本で初めて、飛行場が造られた街です。街中を歩くと、日本の「空」を切り拓いてきた伝統と誇りが随所で感じられます。また、宮崎駿監督作品の映画「となりのトトロ」の舞台になった狭山丘陵のほか狭山湖など自然も豊富で、狭山茶の産地としても知られています。

狭山湖

正式名称は「山口貯水池」です。東京都水道局が管理する人造湖であるため都民の貴重な水がめですが、埼玉県にありながら同県の上下水道には利用されて

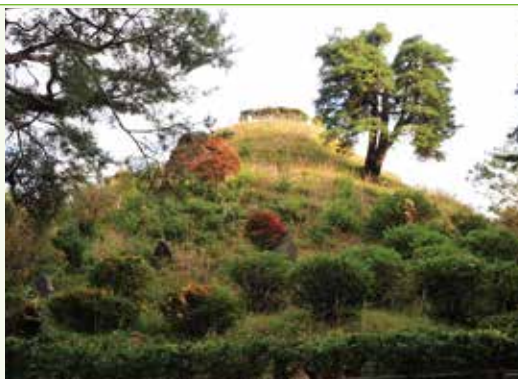


いません。周辺は県立狭山自然公園に指定され、遠くに奥多摩の山並みを望むことができる景勝地です。

荒幡富士（あらはたふじ）

所沢市荒幡にあるため「荒幡富士」と呼ばれています。15年の歳月をかけて、1899年（明治32年）に完成した人工の富士山です。麓からの高さは僅かに12m

とわれています。しかし、頂上からの展望は抜群で、本家・富士山や東京スカイツリーなども眺められます。



里芋コロッケバーガー

埼玉県産の里芋を使ったハンバーガーです。所沢航空発祥記念館内にあるレストランで食べることができます。里芋の味がたっぷり味わえる逸品です。同記念館は航空機の展示だけでなくフライトシミュレーターなどがあり、丸1日楽しめます。お腹が空いたらどうぞ！



埼玉県狭山丘陵いきものふれあいの里

自然の大切さや、人と自然の関りなどを考えるための施設です。園内は、「水鳥の楽園」や「虫たちの森」、「蝶の森」などテーマ別に5カ所のスポットが設けられ、それぞれが東西13kmの連絡歩道で結ばれています。

自然観察会など四季折々のイベントも開かれています。





「手紙」のマナー

手紙は言葉の「贈り物」。さまざまな伝達方法がある現代ですが、心からの想いが伝えられるのは、やはり自筆の手紙ではないでしょうか。

1. 出すタイミングを逸さない。送り状は贈り物の到着前、お礼状は受け取り後、早めに出す。
2. 字の上手、下手を気にするより誤字、脱字のほうが失礼。
3. 字配りに気をつける。相手の名前、敬称は行末に書かない。また、自分の名前や関係者名は行頭にならないようにする。
4. 「前略」とは時候の挨拶等の「前文」を省略するという意味。その後、主文を続け、「草々」「不一」などの結語で終わる。
5. 最後に用件を書き足す「追伸」は、目上の方、弔事の手紙には使わない。
6. 二重封筒は弔事、お見舞いの手紙には使わない。
7. 流れは、①前文：頭語「拝啓」「謹啓」などと、時候と安否の挨拶。②主文（本題）：起こし言葉（さて）の次に、目的や用件を書く。③末文（主文を締めくくる）：結びの挨拶、結語（頭語と組になる対応語：一般文「拝啓-敬具」、丁寧文「謹啓-謹言」。「かしこ」は女性専用の結語）。④後付け：日付、署名、宛名を書く。

時候・挨拶用語例

1月	厳寒の候／寒さもひときわ厳しくなりましたが	7月	盛夏の候／暑さ厳しきおりから
2月	余寒の候／立春とは名ばかりの寒さが続いております	8月	残暑の候／立秋とは名ばかりにて
3月	早春の候／ようやく春めいてまいりました	9月	初秋の候／朝晩は涼しさを感じるようになりました
4月	陽春の候／桜の花もほころび始め	10月	秋冷の候／実りの秋を迎え
5月	新緑の候／風薫る今日の頃	11月	晩秋の候／木々も葉を落とし始めました
6月	梅雨の候／うとうしい梅雨の季節に入りましたが	12月	寒冷の候／今年もはや師走となりました

「文は人なり」。手紙を書くときは、“感動が新鮮なうち”に。簡潔で分かりやすく、心を込めて、自分の言葉で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）

お豆腐の黒ごまババロア

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】3個分

・絹豆腐	100g	
・牛乳	100g	☆
・砂糖	20g	☆
・黒すりごま	大さじ2	
・ゼラチン	小さじ1 (2g)	
・水	大さじ1	
・飾り用	黒ごま (適量)	

【作り方】

- ① 絹豆腐をキッチンペーパーで包んで器にのせ、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に砂糖と黒すりごまを加え、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に加え混ぜる。
- ④ ③に牛乳を加えて混ぜたら、器に3等分ずつ注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やして黒ごまを飾る。

1個分

エネルギー	93kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.4g
炭水化物	9.6g
食物繊維	0.6g

●コメント

ごまにはビタミンEが多く含まれ、酸化を防ぎ老化や動脈硬化を予防し、血行を良くする働きがあります。豆腐で作るババロアは、エネルギーや動物性脂肪を抑えることができます。



【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67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ー②3)



信あれば徳あり



痛くて噛めず、最後は歯がぐらつき抜け落ちる歯周病。歯周病と脳の認知機能には何らかの相関があると、以前より指摘がありました。それは認知症患者の脳内から歯周病の原因菌が見つかり、悪さをしているのではないかと疑われていたからです。最新のトピックスとして、九州大学の研究グループがアルツハイマー型認知症で見られる脳内老人性斑の主成分『アミロイドβ』が歯周病罹患の歯肉で産生されていることを発見したと発表しました。実験用マウスに3週間歯周病原因菌を投与すると、アルツハイマー型認知症を引き起こす『アミロイドβ』タンパク質が10倍も増加し、記憶力の低下が認められたのです。

つまり、歯肉の中で、歯周病菌により生成された『アミロイドβ』が血管内に侵入。脳に蓄積され、記憶障害を引き起こす可能性が証明された訳です。このメカニズムの解明は、今後の認知症の発症の抑制、症状の改善防止の新薬の開発が期待されるものです。まさに地道に自分達の論や考えを信じ、研究を行ったからこそ得られた結果。大いなる拍手を送りたいですね。

その一方、虫歯菌と歯周病菌。ともに悪さをする菌と自覚しましたね。アンチエイジング、抗加齢では健康で

長寿でいる健康寿命は、審美性や若さ保持だけでない大切な要素。しっかり自分の意識を生涯にわたって持ち続けるのも命題です。日々の口の手入れ、検診で、
歯周病の発現を防ぎましょう。



ある養護老人施設のプレールームにて本格的なTVゲーム機を発見。ハンドル、アクセルにブレーキを実車風に配列したもの。スタッフ用ではないし…入居者さんが利用？自動車レースを楽しむのですね。いやはや、素早く反応し、操作できるなんて恐れ入ります。



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】大阪府 K様

●名前：さら(トイプードル) 3歳

●性格：人懐っこい

●特技：マッサージ機に座っている人の
膝の上にジャンプで乗れる

ペットショップで可愛すぎて一目ぼれ。
人懐っこい性格で、いつも癒されて
います。

好きな食べ物はケーキ!公園では
いつも人気者だワン!



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



新年あけましておめでとうございます。

2021年がスタートしました。

本年も引き続きさくら薬局グループ、POCOを宜しくお願い申し上げます。冬本番を迎え、まだまだ寒さが続きます。手洗いをしっかり行い、睡眠、栄養を充分にとり、感染症を予防しましょう。

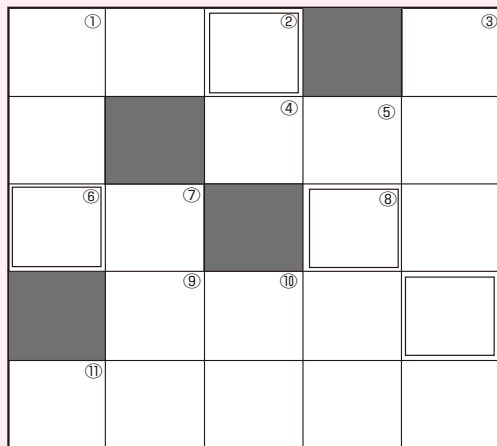
編集後記



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

「令和三年は、〇〇〇〇。素晴らしい一年になりますように!」



↓タテのカギ

- ①.年の始まりのことです
- ②.オリンピックでは3位メダルの金属です
- ③.孫悟空が活躍します
- ⑤.年賀状に書く言葉の1つです
- ⑦.遠慮という意味です。



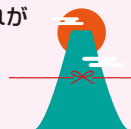
〇〇〇のないご意見を

- ⑩.将棋とともに、歴史と伝統を誇るボードゲームです



→ヨコのカギ

- ①.こねて作品をつくります
- ④.風邪予防のために励行しましょう
- ⑥.春・夏・秋・冬のことです。
- ⑧.完成した書き初めに入れる
ことでもあります
- ⑨.初日の出とは、要するにこれが
上ることです
- ⑪.交差点にあります



【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28日必着



【POC090号当選者のみなさん】

答えは「イネカリ」でした。

- ・岩手県 鈴木様
- ・埼玉県 有馬様
- ・千葉県 高橋様
- ・大阪府 山本様
- ・東京都 玉崎様

みなさんおめでとう
ございます

- ①DHA+EPA ②カルシウム
- ③ブルーベリー ④マルチビタミン
- ⑤コンドロイチン+グルコサミン
- ⑥葉酸+鉄

上記6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!!

