

隔月誌 ポコ

POCO

MAY.2020

No.88



青森県 上北郡横浜町

インフォメーションP2 スポーツファーマシスト アンチドーピング

予防介護 P3

すり足改善運動

「薬食同源」四方山話 P4.5

免疫力を高める食べ物

季節の食のススメ P6.7

腎臓にやさしいレシピ

春雨入りハンバーグ

一緒にとりたいメニュー 「コールスロー」

地域の耳寄り情報 P8.9

東京都墨田区

両国・横網界限

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第14回 **完全保存版 箸の使い方**

とっておきのヘルシースイーツ P11

黒こしょうのビスコッティ

第63回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情・エステ (その1-⑨)

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

さくら薬局

検索

検索

検索



クラフト株式会社

Sports Pharmacist

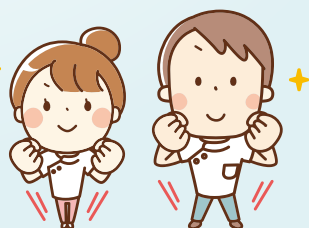
スポーツファーマシスト

「ドーピング」という言葉を耳にすることがあると思います。

『スポーツファーマシスト』とは、日本アンチドーピング機構(JADA)により認定された、最新のアンチドーピングに関する知識を持った薬剤師です。

公正さを重んじるスポーツ競技の世界において、ドーピングは重大なルール違反で選手生命に影響を及ぼすこともある危険な行為です。問題となるのは、身体能力や集中力の向上を目的とした意図的なドーピングだけではありません。禁止成分が含まれていると知らずに市販薬やサプリメントを使用してしまう「うっかりドーピング」も問題となっています。たとえ「うっかりドーピング」であっても違反をすれば、選手資格やメダルの剥奪等になることもあります。スポーツファーマシストはアスリートの適正な薬物治療を支援し「うっかりドーピング」を防ぐだけでなく、学校や地域社会へのアンチドーピングの教育活動もしています。

競技をされる方でお薬の使用等でお悩みならば、日本アンチドーピング機構(JADA)のホームページから全国のスポーツファーマシストを検索⁺することもできます。





すり足改善運動



徐々に暖かくなり、外での運動や散歩がしやすい季節となりました。年齢を重ねるごとに筋力は衰えがちになります。最近ちょっとした段差で^{つまず}躓きやくすなつたと感じる方は多いと思います。今回は薬局の待ち時間で座っている間にできる、すり足(^{つまず}躓き)予防の運動についてご紹介致します。

①^{かかと}踵の上げ下げ運動

膝の間をこぶし1つ分くらい空けて、椅子に深く腰掛けます。
両足の^{かかと}踵をゆっくり上げ下げします。 **10回×3セット**

②つま先の上げ下げ運動

膝の間をこぶし1つ分くらい空けて、椅子に深く腰掛けます。
両足のつま先をゆっくり上げ下げします。 **10回×3セット**

③膝伸ばし運動

深く腰掛け、片足ずつ膝を伸ばします。伸ばしましたら、つま先を自分の方へ向けます(より膝裏を伸びるようにします)。ゆっくり足を下ろします。 **左右5回ずつ**

①、②のポイント.....

- ・「イーチ(上げる)、ニーイ(下げる)」のリズムでゆっくり上げ下げしましょう。
- ・特に下げるときは^{すね}脛の筋肉を意識するとより効果的です。
- ・慣れてきたら家で手すりにつかまって立ってやってみましょう。



「薬食同源」 四方山話



免疫力を高める食べ物

免疫力とは身体が自然に病気を予防する力のこと。最初
は病原体から体を護る力として研究されました。病原体に
似せた無毒のワクチンを予防接種する方法は、「免疫力を
つける」技術となって人々を不治の感染症から救ってきま
した。

免疫力は生活習慣でも身につきます。「病は気から」と
は、気持ちが充実していれば風邪など引かないという意味
です。気持ちの充実が自律神経系を経由して、免疫細胞を
元気にします。

適度な運動も免疫力を高めます。体を動かすことが全身
の代謝を活発にして、免疫細胞を元気にします。

でも何と言っても免疫力を高める最善の生活習慣は薬食
同源の食事です。バランスよく1日30種類を揃えた食事
には、三大栄養素の他にビタミンとミネラルが豊富です。こ
れらの目には見えない必須栄養素が、ご飯、油、肉といっ
た目に見える三大栄養素からエネルギーを生み出し、免疫
力を高めます。

何かもう1つを加えたければ食物繊維が豊富なキノコと
発酵食品を選ぶのがベストです。キノコならヒラタケ、発酵



食品なら納豆とかヨーグルト、他にもより取り見取りです。

今年、世界中を騒がしている新型コロナウイルスにも、元気な免疫力が最強の武器になるはずです。

免疫力を高める食べ物

大分類	小分類	食品の例示	要点
三大栄養素	炭水化物	玄米、蕎麦	偏食せずに何でも食べる 1日30種類の食材を摂る 五味五色を多く揃える
	脂肪	青魚のオイル	
	タンパク質	肉、魚介、卵、乳製品	
必須栄養素	ビタミン	A、C、E、カロテン	代謝酵素を活性化して必要 な代謝物を合成する
	ミネラル	亜鉛、セレン、マンガン	
	アミノ酸	システイン	
食物繊維	可溶性繊維	果実、芋、キノコ	いわゆる善玉菌が増えて 免疫力が高まる
	不溶性繊維	穀類、豆類、キノコ	
発酵食品	納豆、味噌、ヨーグルトなど		同上

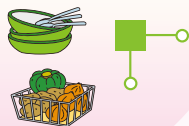
岡 希太郎先生

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



腎臓にやさしいレシピ

新学期がはじまりました。学校における健康診断項目には必ず尿検査がありますが、一部地域では、この尿検査を学校薬剤師が行っています。今回は尿検査で早期発見・早期治療に繋がる『腎臓』をテーマにレシピを考えました。

腎機能が低下した場合、程度により食事制限は変わってきますが、たんぱく質や塩分の摂り過ぎには注意しましょう。つなぎにパン粉や牛乳を使わず、少量の卵と春雨で代用し、余分なたんぱく質をカットしたハンバーグは腎臓に優しいです。

一緒に摂りたいメニューとしてコールスローサラダはいかがでしょうか？野菜はカットしてから水にさらせばカリウムを減らすことができます。ハムなどの加工品は塩分が多いので食べる量など注意しましょう。



一緒にとりたいメニュー
「コールスロー」

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



春雨入りハンバーグ



1人分 ●●●●●●●●●●
 エネルギー：260kcal
 たんぱく質：13.3g
 脂質：14.9g
 炭水化物：16.7g
 カリウム：380mg
 カルシウム：38mg
 マグネシウム：25mg
 リン：130mg
 鉄：1.6mg
 亜鉛：2.3mg
 βカロテン当量1666μg
 ビタミンB1：0.28mg
 ビタミンB6：0.32mg
 ビタミンC：7mg
 食物繊維：1.8g
 塩分：0.8g

作り方 ~~~~~

- ① にんじん・いんげんを切り、多めのお湯でさっとゆでます。たまねぎはゆでた後に水気をよく絞ります。春雨は熱湯で1～2分固めにゆで、2～3cmにざく切りにします。
- ② ひき肉、たまねぎ、春雨、溶き卵、塩コショウを混ぜて、小判形に形を整えます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の両面とにんじん、ミニトマトを焼きます。
- ④ 焼けたら皿に取り出し、フライパンの残った肉汁にAを入れ、ひと煮立ちさせてソースを作ります。
- ⑤ 野菜とともに皿に盛り、ソースをかけて頂きましょう。

材料：1人分

・合いびき肉	60g
・たまねぎ（みじん切り）	20g
・春雨（乾燥）	10g
・溶き卵	10g
・塩コショウ	少々（食塩0.2g）
・にんじん（薄切り）	20g
・いんげん（3～4cm）	20g
・ミニトマト（半分に切る）	1個（10g）
・サラダ油	小さじ1と1/2
・ケチャップ	5g
A・中濃ソース	5g
・水	大きじ1

薬剤師 伊藤 あゆみ

調理のポイント：

春雨はつなぎとして使用するため、少々固めにゆでましょう。
 ケチャップやソースの塩分は想像するよりだいぶ控えめなので、適量を守ればおいしく頂けます。



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。

バックナンバーは
こちらからご覧ください



相撲と歴史の街 東京都墨田区 両国・横網界限



東京の下町を代表する墨田区。JR両国駅に近い両国・横網界限は、相撲と歴史の薫りが漂う街です。両国駅前にある国技館では大相撲初場所、夏場所（5月）、秋場所（9月）の年3場所が開かれます。本場所が終わっても太鼓櫓の周りには、相撲幟がたなびいています。



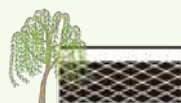
旧安田庭園

元禄年間に常陸笠間藩5万石の藩主・本庄因幡守宗資が下屋敷として築造したと伝えられています。かつては、近くを流れる隅田川の水を引き入れ、潮の干満によって水位が変化する景観を愉しんだようです。東京都の「名勝」にも指定されている名園です。



吉良邸跡

正式に言えば「本所松坂町公園」と言います。忠臣蔵で知られる赤穂義士の討ち入りがあった吉良上野介義央の上屋敷跡です。元吉良邸は2,500坪ほどの広大な屋敷だったそうですが、今は、この小さな公園の中に当時の井戸や稲荷社などが残されています。



ちゃんこ鍋

大相撲といえば、やはり、ちゃんこ鍋です。両国駅周辺には、ちゃんこ鍋を供する店がたくさんあります。豚骨と鶏ガラで出汁を取ったものや、イワシのつみれを入れた鍋など、さまざまです。また、駅周辺には5つの相撲部屋があり、力士の姿がよく見かけられます。

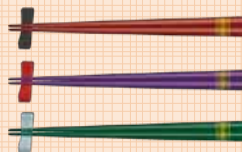


東京水辺ライン両国発着場

東京水辺ライン両国発着場は、横網町の隅田川沿いにあります。ただし現在は改修中で、営業していません。2020年の夏ごろを目途に再開される予定です。両国発着場は国技館の目の前にあり、東京水辺ラインのメインポート。浅草や浜離宮方面など多方面に行けます。



箸の使い方



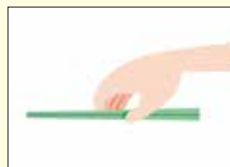
日本料理の作法は、「箸に始まり、箸に終わる」といわれます。正しいお箸の使い方を学んで、美味しく楽しく、和食をいただきます。

【箸使いのタブー（忌み箸、嫌い箸）】

- 1.箸渡し：箸と箸で料理の受け渡し。
（火葬場での骨拾いの仕方）
- 2.迷い箸：取る料理をあれこれ迷う。
- 3.探り箸：器の中の料理をかき回し探る。
- 4.涙 箸：汁気を垂らして口に入れる。
- 5.せせり箸：爪楊枝がわりに使う。
- 6.寄せ箸：箸で器を引き寄せる。
- 7.立て箸：吊事の枕飯用・垂直箸の立て方。
- 8.刺し箸：料理に箸を突き刺す。
- 9.渡し箸：器の上に箸を橋のように置く。
- 10.握り箸：幼児が持つ箸握り。
- 11.指し箸：箸で人や物を指す。

◆お箸のマナーとタブーを知っていれば、同席している相手に不快な思いをさせてしまうこともありません。正しい箸の使い方を、しっかりと身につけておきましょう。

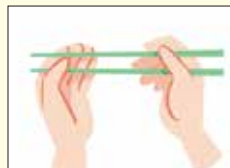
◆正しい箸の使い方



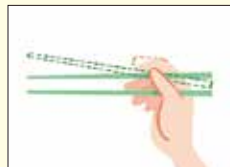
1.右手で箸を取る



2.左手で箸を受ける



3.右手で正しい持ち方に持ちかえる



4.上だけを動かす
※なお、割り箸は膝の上で上下に割ります。

黒こしょうのビスコッティ

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】 5 人分

- ・小麦粉 120g
- ・卵 1個
- ・砂糖 20g
- ・塩 小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・黒こしょう 小さじ1/4
- ・くるみ 30g



【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーと黒こしょうを入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に溶いた卵を入れてへらで切るように混ぜ、まとまってきたら、くるみも加え一つにまとめる。
- ③ ②を厚さ3cm、幅8cmの長方形にして、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ④ オーブンから取り出し、7mm幅にスライスして、切り口を上にし180℃で10分程度、うすく焼き色がつくまで焼く。



1 個分	———
エネルギー	159kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.6g
炭水化物	18.3g
食物繊維	0.9g

●コメント

油を使わずに作るイタリアのビスケットです。硬めの焼き上がりなので、よく噛めて満足感があります。こしょうを効かせて甘さを控えました。くるみには抗酸化物質のビタミンEが多く含まれています。



【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63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⑬)



フローラルって、花畑？



口臭の6割を占めるのが、舌苔と前回書きました。そもそも嫌な口臭の臭いの元とは何でしょうか？固体、液体それともガス？正解は悪玉菌が出すガス。ちょっと名前が難しいですが、卵が腐った臭いに似た硫化水素、腐敗した魚や野菜の持つ生臭さに似たメチルメルカプタン、生ごみの臭いと称されるジメチルサルファイト。これが3大悪臭元。この3つが混ざり合った臭いを想像すると、ぐあっ！確かに遠慮したくなる臭いですよね。では、脱臭、消臭目的でガム、タブレットで口臭予防しますか。いや、それは一時的、一過性の効果しか望めません。では、マウスウォッシュでお口、クチュクチュしておきますか。これならかなりの殺菌効果が見込めますもんね。でも、悪玉菌だけでなく、善玉菌もアタックするのではないのかとの疑問も。

そもそも善玉菌、悪玉菌ってどれ程の数と仲間がいるのだろうか？それを解くカギが『口腔内フローラル』。フローラルとは、花畑。一見綺麗な感じがするが、顕微鏡などでみると細菌の塊が花畑のように見えるところから来たもの。そのフローラル、善玉菌、悪玉菌、日和見菌から成る細菌叢。その種類、何と500～1000種類。数は1000億個。その中の100種類あるといわれる悪玉菌が虫歯や歯周病の原因菌に

もなっているわけです。ほら、私が虫歯、歯周病も口臭に関係ある
と書いた事につながってきましたね。『口腔内フローラル』の中の
悪玉菌。駆除する方法ないですかね。大丈夫、ありますよ。
次回、お楽しみに。

ベイブリッジ近く、ドライブ途中休憩にと大黒S・Aに。大
きな建物と見間違ったのは、船内感染が広がり、客室待機、
隔離と大変ご苦勞なさった乗客、乗員の皆様が乗った『ダイ
ヤモンド・プリンセス号』。その新型コロナウイルスは全国
どころか、世界パンデミックの状態に。今後の展開はどうな
るか、3月中旬現在、分かりませんが、不要不急・密室・人混
みは避け、換気・手洗い・うがいは小まめにしましょう。



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



我が家のペット自慢

【飼い主】大阪府 U様

- 名前：ずっちゃん(ヨウム) / 5歳 女の子
- 性格：臆病
- 特技：お喋り

平均寿命が50年なので、出会って
すぐに飼うことを決意。5歳児並み
の知能で、巧みにお喋りします。

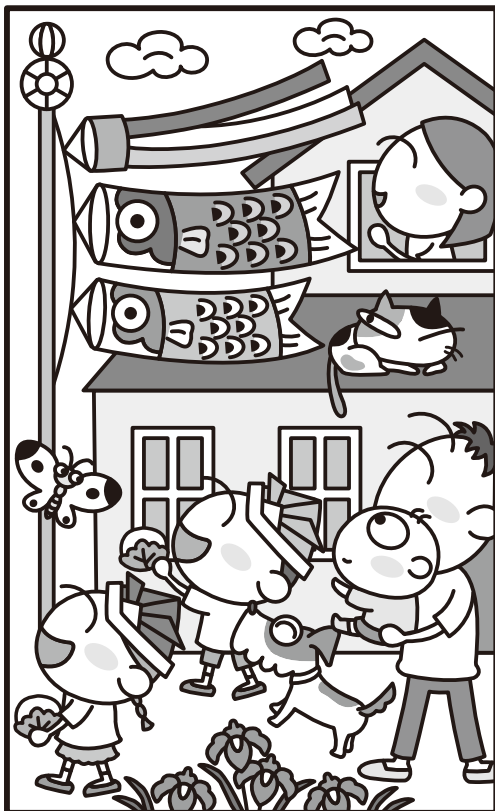
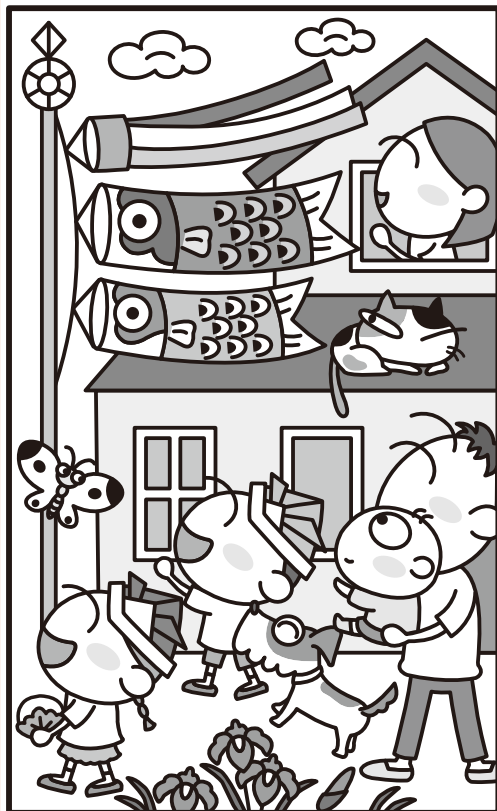
コンニチハ! 私は
音真似や、
お喋りすることが
得意だよー!



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

編集後記

桜の開花も終わり夏が近づいてきました。

暖くなりましたが、季節の変わり目で風邪の患者様が多い時期でもあります。手洗い、うがいをこまめに行い、睡眠、栄養もしっかり取って楽しい夏を迎えましょう。

熱中症にも注意する時期になりました。

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

「病気になるための備えは衛生管理。
手洗い、うがいを徹底して〇〇〇〇に」

--	--	--	--



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6月30日必着



【POC086号当選者のみなさん】

答えは「ハネツキ」でした。

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| ・北海道 | 石割様 | ・千葉県 | 石亀様 |
| ・岩手県 | 菅野様 | ・東京都 | 相場様 |
| ・埼玉県 | 清水様 | | |

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.あたたかい心。人々の〇〇〇を集めた募金です
- ②.クラスで〇〇替え。
隣に誰が来るか気になります
- ③.一時期だけ人気者になった人を指す言葉です
- ④.注意深い人は、これを察知すると素早く避けようとします
- ⑦.自分に自信があり過ぎることです
- ⑩.一寸先は〇〇。もしもの時に備えましょう



→ヨコのカギ

- ①.最高潮に達した時期です。
〇〇〇〇〇の勢いは凄かった
- ⑤.和服をきちんと着る作法です
- ⑥.そうめんにもする海の幸です
- ⑧.焼きそば〇〇は主食が重なっていますがおいしいです
- ⑨.YからTに変わると
カジュアルになります
- ⑪.飛騨や木曽など、山々が連なっている地形です



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

