

隔月誌 ポコ

POCO

MARCH.2021

No.93



奈良県奈良市 撮影／浅井 一帆

インフォメーション P2

「女性の健康習慣」

予防介護 P3

寝ながら体操で便秘改善！

「薬食同源」四方山話 P4.5

コロナに勝つレシピ

季節の食のススメ P6.7

朝食のススメ

豆乳入り具だくさん味噌汁

一緒にとりたいメニュー 「豆乳チョコプリン」

地域の耳寄り情報 P8.9

東京都 三鷹市

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第19回 完全保存版 公共の場での心構え

とっておきのヘルシースイーツ P11

きな粉と黒糖の蒸しパン

第68回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情エステ (その1-②④)

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

さくら薬局グループ

「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。骨粗鬆症は特に女性に多い病気で、患者さんの80%以上が女性といわれています。骨は絶えず古い骨を壊し、新しい骨を作っています。これを骨代謝といいます。

骨代謝にはエストロゲンが深く関係しており、エストロゲンが低下する閉経後には骨量も急激に低下して骨粗鬆症のリスクが高くなります。

骨密度の低下を防ぐには、食事からカルシウムやビタミンD、ビタミンKの摂取、日光浴、適度な運動を心がけることが良いとされています。

バランスの良い食生活と適度な運動週間、転びにくい環境作りなどがポイントです。

骨粗鬆症の予防法は、生活習慣病の予防にもなるので、是非前向きに取り組んでくださいね。





寝ながら体操で便秘改善!



布団から起き上がるのも一苦労な寒さが遠のき少しずつ暖かくなってきました。今回は朝の習慣にして欲しい便秘改善体操を紹介いたします。寝ながら出来るので目覚めのスイッチとしても取り入れて頂ければと思います。

- ①横になったまま、両手両足を伸ばしゆっくり背伸び。
深呼吸を5回しましょう。
- ②片膝をかかえ、太もも裏を伸ばすストレッチ。
深呼吸3回したら反対も行いましょう。
両ひざ交互に3回～5回。
- ③うつ伏せになり両手を組んで顎の下に置きましょう。
膝を伸ばしたまま足を上下させてバタ足。交互に10回。
- ④③の状態のまま今度はひざを曲げてかかとがおしりに
着くようにバタ足。左右交互に20回。



大腸の形にそって「の」の字を描くように行うマッサージも有効です。

- ①おへその下→右下腹部→おへその上→左下腹部の順に
手のひらで軽く指圧しながら10回円を描く。
- ②左腰骨のでっぱり～内側下腹部の間
(S状結腸の上あたり) を手のひらで
10回指圧。



「薬食同源」 四方山話



コロナに勝つレシピ

みんなが好きなカレーライスが「コロナに勝つレシピ」になったら、そんな嬉しいことはありません。どうしたらなるのでしょうか？

用意するものは、家で作る普通のカレー材料に加えて、
牡蠣または赤身の牛肉か豚肉・・・亜鉛を多く含む材料
キクラゲ・・・ビタミンDを多く含む材料
ヒラタケ・・・ビタミンB3のニコチン酸（ナイアシン）を多く含む
材料

いつもの材料・・・ジャガイモ、タマネギ、ニンジンなど
市販のカレールーまたはペースト

【下ごしらえ】

牡蠣は、塩水で洗って、最後に水ですすいで、よく水を切る
キクラゲは、水で洗って、石づきがあれば切り取る
ヒラタケは、水洗いせず、石づきがあれば切り取る
いつもの野菜は、いつものように作る

【調理】

牡蠣は、温めたフライパンにオリーブオイル少々を加えて、
次に牡蠣を加えてソテーする。火が強すぎると牡蠣が縮まって
しまうので、中火以下で加熱する。ふっくらと膨らんで少々の
焼き色がついたら、皿にとっておく → ①

次に、いつもの要領でカレーを作る。キクラゲとヒラタケは、い
つもの野菜と一緒に最初から入れておいてもよいし、牡蠣の替
りに豚肉や牛肉で作る場合は、肉を加えるときに一緒に加えて

もよい。

ルーを加えて味を調えたら、最後に①の牡蠣を加えて、ひと煮立てして出来上がり。

【効き目の理由】

牡蠣の亜鉛・・・亜鉛は油断すると不足しやすいミネラルです。牡蠣は断凸の亜鉛源ですが、4月になると生牡蠣は買えなくなるので、この季節にたくさん食べておきましょう。ヒトの体には亜鉛が無いと働かないタンパク質が、少なくとも130種類もあるので。自然免疫力アップに必須の食材です。

キクラゲのビタミンD・・・VDは油断すると不足しやすいビタミンです。キクラゲは養殖物が出回っていますから、1年を通じて食べられます。血管を柔軟にかつ丈夫にして、血圧を正常に保ち、コロナ感染患者の治療にも使われています。骨を丈夫にするにも役立ちます。

ヒラタケのニコチン酸・・・ニコチン酸を含む食品の数は限られています。深く煎ったコーヒーとヒラタケが貴重な供給源になっています。

【サプリメント】

クッキングが苦手なら薬剤師さんに相談しましょう。

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



豆乳入り具だくさん味噌汁（女性の健康週間）

女性ホルモンの変化で起きやすい疾患にはさまざまな症状がありますが、最近では、長く原因不明と言われてきた手の指（第一関節）の痛みや変形を伴う疾患「ヘバーデン結節」も女性ホルモンの減少が関係すると話題になっています。指の痛みが気になる方も、女性ホルモンに注目してはいかがでしょうか？

イソフラボンとは体内で女性ホルモン様の働きをすることが知られています。大豆製品や大豆加工食品を日々摂取することがお勧めです。1日の必要量は豆乳にして200mlほどです。また具だくさん味噌汁は忙しい朝でも十分に栄養摂取出来て便利です。作り置きなどしておくといいですね。



一緒にとりたいメニュー
豆乳チョコプリン

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



豆乳入り具たくさん味噌汁

1人分 ●●●●●●●●

エネルギー：313kcal

たんぱく質：13.3g

脂質：21.5g

炭水化物：15.5g

カリウム：660mg

カルシウム：80mg

マグネシウム：62mg

リン：180mg

鉄：1.8mg

亜鉛：1.8mg

βカロテン当量：1500μg

ビタミンB1：0.33mg

ビタミンB6：0.27mg

ビタミンC：8mg

食物繊維：4.4g

塩分：1.9g



材料：4人分

・ごぼう（斜め薄切り）	1/2本（120g）	・豚バラ肉（3cm幅）	200g
・にんじん（半月切り）	1/3本（70g）	・味噌	大さじ3（45g）
・だいこん（銀杏切り）	5cm（100g）	・ごま油	小さじ1（4g）
・たまねぎ（薄切り）	1/3個（70g）	・豆乳	100mL
・しいたけ（薄切り）	4個（50g）	・昆布（だし用）7cm×8cm	1枚
・長ねぎ（中・斜め切り）	1/2本（50g）	・水	500mL
・高野豆腐			
（水で戻し・拍子木に切る）1枚（16g）			

作り方 ~~~~~

- ①ボールに水と昆布を入れ、20分程度浸してだしを取ります。
- ②鍋にごま油を熱し、Aをすべて炒めます。
- ③全体にごま油がなじみ、火が通りましたら豚肉を加え炒めます。
- ④豚肉にも火が通りましたら①のだし汁を加え、あくを取りながら加熱します。
- ⑤あくが取れたら一旦弱火にして味噌を溶かし入れ、最後に豆乳を加えさっとあわせます。

調理のポイント：

豆乳は加熱で分離しやすいためさっとな合わせるだけでOKです。味噌のイソフラボンを増やすには大豆をある程度の長い期間をかけて自然発酵させる必要があります。だし入り味噌はとても便利ですが、短期間で作られることが多いのでイソフラボン含有量が少なめのものが多いようです。このためだし入りではない熟成味噌の方がおすすめです。

薬剤師 伊藤あゆみ



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。

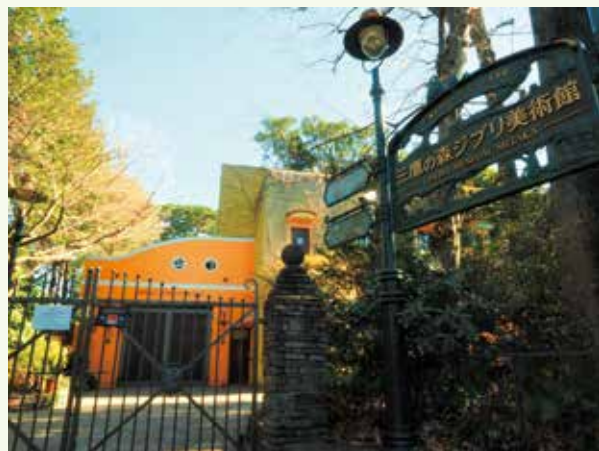
緑と水の公園都市
東京都 三鷹市



かつて三鷹は「文士の街」と呼ばれていました。太宰治や武者小路実篤、山本有三ら有名作家が暮らしていたからです。今、三鷹市は「緑と水の公園都市」をキャッチフレーズとしてアピール。市内には多くの公園や、太宰治が入水した玉川上水など水辺が点在しています。(上写真は野川公園)

三鷹の森ジブリ美術館

井の頭恩賜公園の木々に寄り添うように洋館が建っています。扉をちょっと開けるだけで、不思議の世界が始まります。ジブリのたくさんのキャラクター



に会うことができますし、小さな映画館や館主の宮崎駿さん

推奨の絵本・児童書が閲覧できる図書室もあります。

キウイワイン

三鷹市の特産品と言えばキウイフルーツです。都内の収穫量の20%が三鷹産と言われています。その三鷹産キウイフルーツで造ったワインですから当然、三鷹市の名物です。販売店も限られた限定品で、雑味がなく透明感のある味で、とても飲みやすいのが特長です。



井の頭恩賜公園

1917年（大正6年）にわが国初の郊外公園として誕生しました。公園のほぼ中央に井の頭池が陣取り、池を囲むように250本余りの桜が植えられています。「さくら名所100選」にも選ばれています。井の頭池は、かつて江戸庶民の暮らしを支えた神田川の源流です。



国立天文台

厳密には「国立天文台三鷹キャンパス」です。国立天文台は全国に観測所や観測局などを保有しており、その総元締めの本部が、ここ三鷹市に置かれています。通常は構内見学も可能ですが、緊急事態宣言の発出により1月中旬現在、入場は禁止されています。





公共の場での心構え

公共のスペースでは、自己中心的な考えや行動は控えて。周囲の人への「気配り上手」な優しさが、その場を明るく楽しくします。

◆公共の乗り物（電車、バス、飛行機など）

1. 乗車時は列を乱さず並び、横入りしない。降車する人が優先。
2. 子どもが座席で後ろ向きになって外を見るときは、靴を脱がせる。
3. 携帯電話はマナーモードか電源をOFFにする（※ヘッドホンは、音量に気をつける）。
4. 雨傘を利用するときは、傘袋を用意し、水滴を外に漏らさない。
5. 網棚がある場合、大きな荷物は網棚に置き、座席を空ける。
6. ご高齢の方、お身体の不自由な方、妊婦の方、乳幼児連れの方などに優先して座席をすすめ、受けた人は感謝の気持ちを伝える。
7. 混雑時や上位者と同行のときは、足は組まず膝を広げて座らない。
8. 背もたれを倒すときは、後席の人に言葉をかける。

【歩道】

- 歩いている人が多い場合、自転車は押して歩く。
- 3人以上で歩く場合は、横一列に並んで歩かない。
- 決められたルール（歩道は右側。地下道では左側の場合もある）に従い、背筋を伸ばし、美しく歩く。

【エレベーター】

- ドアの前を広く空け、降りる人を待ってから入る。操作盤近くの人には「何階ですか？」と心配りの声をかける。

人との共有の場では、時には譲り、譲られることで、見知らぬ人とのなごやかなコミュニケーションが成立します。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

きな粉と黒糖の蒸しパン

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】

【材料】5個分



小麦粉 80g

きな粉 20g

ベーキングパウダー

小さじ1 (4g)

牛乳 1/2カップ(100mL)

黒糖 30g

油 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに牛乳と油、黒糖の半量を加えてよく混ぜる。
- ② 小麦粉ときな粉、ベーキングパウダーを合わせ、ふるいながら①のボウルに加え、ダマが残らないように混ぜる。
- ③ 残りの黒糖の半量を加えてさっと混ぜ、紙カップを入れたプリン型の8分目まで均等に入れ、蒸気の上がった蒸し器で13分程度蒸す。

1個分

エネルギー 134kcal

たんぱく質 4.1g

脂質 4.4g

炭水化物 19.3g

食物繊維 1.1g

●コメント

小麦粉の一部をきな粉に代えることで糖質が控えられます。また、きな粉には血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれます。黒糖の粒を残すように混ぜると、甘さを強く感じられておいしくなります。



【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68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ー②4)



油断大敵



新型コロナウイルスは第三波になって、更に猛威を振るっています。三密を避け、しっかり手洗い、マスクの着用を心掛けましょう。

□のアンチエイジングの内容から少し逸脱しますが、□と関係します所以今回はマスクの話を。喜怒哀楽を表現する表情は目と□が代表格。その□元がマスクで塞がれるのはさみしく、頼りない限り。場合によっては、その発言も曲解されたり、誤解されたり。表情が見えないと読みにくいですね。コロナ感染初期の世界ではWHOもマスク着用の効果には懐疑的で、世界中から日本人のマスク着用の姿は異様な光景と見られていましたが、WHOも一定の効果はあると見解を変更しました。今では、世界中の映像では誰しもマスクを着用しています。一回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出するといわれています。飛沫、エアゾル感染、浮遊するウイルスでマスクはどれ程の効果があるのか東京大学医科学研究所が論文を発表。マスク装着でウイルス拡散と、吸い込みの両方に効果があるが判明しました。一方、ウイルスの遺伝子は、N95を始め、どのマスクでも着用マスクに検出された事から、実際の感染患者から、吐き出された感染ウイルスがマスクを通過し、感染を引き起こす

かは、今後さらなる解析が必要であり、マスクのみでは浮遊ウイルスの完全防止は出来ないと示唆しています。マスクの正しい着用、防御効果の過信を控え、手洗い、三密などの防止策との相乗効果を採る事が大切と結論づけています。しっかり予防策を身に着け、皆でこの困難を乗り越えましょう。

新しく成長著しい孫にと買い求めた、ドイツ製幼児用チェアー。驚くべき事にカタログを見ると体重制限と年齢が、其々90kgと99歳まで使用可能とある。冗談か、何かの間違いだろうと試しに座ると、何の問題もなし。快適に座れる。改めてその品質、色使い、素材、手触りをチェックしたが各世代でも十分機能を果たす物と感心。使い捨て、消費、浪費とは反する姿勢。こうした永く、大切に品物を使う考え方を、我々も、今後の世代と地球の為に身に着けていかないといいけません。



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 O様

シュレーゲルアオガエルたち

- 名前：シュレさん♂ アオさん♀ キボシさん♀
- 性格：どの子もたいがいのんびり屋さん
- 特技：樹上性なので、木の上や高いところが大好き。

2018年に田んぼある公園でつかまえた。

お父さんお母さんで毎年たくさんの子供達を産みます。

今年もたくさん卵を産んでくれると良いな。

冬眠から目覚めまたよ！
まだちょっと眠いけどおはよ



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



3月になり、少しずつ日が延びて暖かくなってきました。

編集後記

新型コロナ感染拡大により世界は一変しましたが、
今年も桜は美しい花を咲かせます。
ウイルスに負けずに頑張りましょう!

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

「春は、もうすぐ。梅、さくら等の〇〇〇〇が
舞う景色が見たいですね!」

--	--	--	--

①	②	③	④
⑤			⑥
⑦			⑧
		⑨	
⑩			

↓タテのカギ

- ①.最近のご飯を炊くだけでない
多機能のものも多いです
- ②.これがいい部屋からは海や山などが
一望できます
- ③.×2になることで
- ④.厳重に見張っています
- ⑥.どんなことでも正直に話します。
〇〇〇〇な告白
- ⑨.海岸線に押し寄せます



→ヨコのカギ

- ①.公園で泥んこ遊びなどもする
場所です
- ⑤.見た目の印象とは違います。〇〇〇〇〇の
ある人
- ⑦.これを外し過ぎるのは禁物です
- ⑧.「桃太郎」ではこの団子が出てきます
- ⑨.平城京が置かれた所です
- ⑩.今から10年後くらい先の
ことです



【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4月30日必着



【POC090号当選者のみなさん】

答えは「ヌクモリ」でした。

- | | | | |
|------|-----|-------|-----|
| ・北海道 | 大塚様 | ・千葉県 | 里見様 |
| ・茨城県 | 塩幡様 | ・神奈川県 | 田辺様 |
| ・東京都 | 山内様 | | |

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!!

