

隔月誌 ポコ

POCO

MAY.2021

No.94



北海道富良野市 撮影／浅井 一帆

インフォメーション P2

知ってほしい甲状腺のこと 5月25日は「世界甲状腺デー」

予防介護 P3

円背(猫背)を防ごう

「薬食同源」四方山話 P4.5

コロナに
勝つレシピ **ボンゴレキノコパスタ**

季節の食のススメ P6.7

ピーマンとちくわとしらすの

炒め物 (作り置き・食中毒予防)

一緒にとりたいメニュー **「人参しりしり」**

地域の耳寄り情報 P8.9

千葉県 **香取市**

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第20回 **完全保存版** コロナ禍での
「葬儀弔問」の心得

とっておきのヘルシースイーツ P11

ブルーベリーのヨーグルトケーキ

第69回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情エステ (その1-②⑤)

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



知ってほしい甲状腺のこと

～5月25日は「世界甲状腺デー」～

甲状腺疾患とは、甲状腺の異常などによって起きる症状の総称で、大きく分けると次の三つがあります。

- ・ **甲状腺機能低下症**

⇒血液の甲状腺ホルモンが低下しすぎる病気

- ・ **甲状腺機能亢進症**

⇒血液の甲状腺ホルモンが多すぎる病気

- ・ **甲状腺に腫瘍ができるもの**

⇒良性の場合と悪性の場合がある

甲状腺ホルモンの異常による病気は、全身に様々な症状が現れ、どこが悪いのか判らず「いつも調子が悪い状態」になります。他の疾患と誤認したり、認識されなかったりすることの多い疾患であ

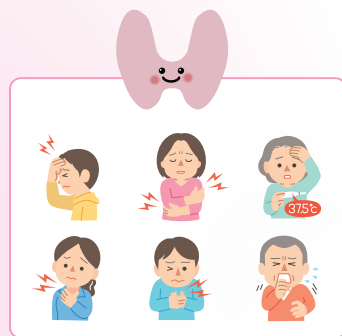
り、未治療の患者が多く存在しているのが現状です。

このようなことから、知らず知らずのうちに国民の社会生活や日常生活の質の低下などに影響を及ぼしていることが少なくないと考えられます。

※日本で治療が必要な方は240万人ほどいと言われ、そのうち治療をしている方は45万人程度と報告されています。

そこで、欧州甲状腺学会が制定した5月25日の「世界甲状腺デー」に合わせて、日本でも「日本甲状腺学会」が甲状腺疾患啓発・甲状腺検査推進運動を行っています。

この時期、様々な活動が全国で行われますので、この機会に甲状腺の病気のことを知ってもらいたいと思います。





円背（猫背）を防ごう



円背（えんぱい）とは所謂猫背のこと。原因は様々ありますが放っておくと悪化し、内臓が圧迫され胸やけや食道炎、誤嚥に繋がることもあります。骨を強く保つことももちろん重要ですが、体操も予防につながるので日々の生活に取り入れてみてください。

その1 壁に向かって背伸び

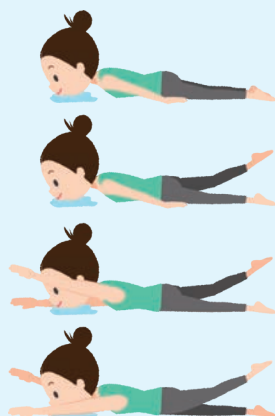
→壁に向かって10～20cm離れて立つ。壁に両掌からひじを付け、息を吐きながらゆっくり壁伝いで両手を上げ、伸びを行う。ゆっくり呼吸をしながら1分～3分行う。

その2 背中で壁押し

→背もたれのない椅子に座り、背中を壁に付ける。このとき、頭、背中がまっすぐになるように美しい姿勢を保つ。そのまま背中全体でゆっくり壁を強く押す。1日5～10回。テレビを見ながらやってみましょう。

その3 背筋強化

→うつ伏せに寝て、手足を伸ばす。右手と左足を持ち上げ2秒キープしてゆっくりおろす。左手と右足も同じように行う。交互に左右10回ずつ。



「薬食同源」 四方山話



コロナに勝つレシピ ボンゴレキノコパスタ

間もなく大潮の干潟でアサリが豊漁になります。身はふっくらと膨らんで旬を迎えます。アサリは栄養豊富ですが、コロナに勝つには、キクラゲとヒラタケが決め手・・・ということで、今回のレシピはボンゴレキノコパスタ。

用意するものは、5分で茹で上がるパスタに加えて、

1. アサリ…ビタミンB12は貝類でトップ
2. タマネギ…新タマならより美味しい
3. キクラゲ…ビタミンDはトップクラス、小分けして冷凍保存
4. ヒラタケ…植物性ビタミンB3のナイアシンは断凸のトップ
5. パセリ…今回はバジルの替り
6. ニンニクと唐辛子…お好みで
7. 日本酒、白ワイン、オリーブ油、塩、コショウ、パルメザンチーズ

【下ごしらえ】

1. アサリはボウルに入れて55℃の湯で、時々揺さぶりながら5分ほど置き、ザルに取る（冷凍保存可）。次に、アサリをフライパンに入れて、半分以上が浸る程度に日本酒を加えて強火で沸騰させ、殻が開いたら灰汁を捨てて、汁ごと別容器に取る（冷凍保存可）。このとき殻を捨てて身だけにしておけば食べやすい。→①
2. タマネギは薄切りにする。
3. キクラゲは、水で洗って、石づきを切り取って、一口大に切る。
4. ヒラタケは、水洗いせず、石づきを切り取って、大きいものは一口大に切る。
5. パセリは、細かくちぎるか、包丁できざんでおく。

6. ニンニクと唐辛子は、つぶすか細かくきざんでおく。

【調理】

1. 傾合いをはかって、パスタを茹で始める。→②
2. 温めたフライパンにオリーブオイルを引いて、ニンニクを弱火で色づくまで加熱、唐辛子とタマネギを入れて中火で炒め、しんなりしたら、キクラゲとヒラタケを加えて、塩とコショウで味付けし、かき混ぜながら強火で1分、①のアサリと白ワインを少々加えて、一煮立てしたら、最後に茹で上がったパスタ②の湯を切って加え、適度に数回煽ってから皿に盛る。パセリとパルメザンチーズを振りかけて終了。

【効き目の理由】

アサリの栄養素..... ミネラルとビタミン、特にビタミンB12を豊富に含んで、縄文人も好んだ海の幸。

キクラゲのビタミンD..... 自然免疫力をアップしてコロナの重症化を防ぐ。

ヒラタケのナイアシン (VB3)..... ミトコンドリアを元気にして重症化を防ぐ。

ニンニク..... ビタミンB1がナイアシンと共同してミトコンドリアを元気にする。

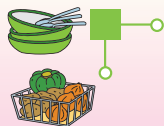
岡 希太郎先生

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



ピーマンとちくわとしらすの炒め物 (作り置き・食中毒予防)

梅雨時期（5月～6月）と夏（7月～8月）は湿度や気温が高く、細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加します。現在『作り置き』が流行っていますが、作り置きやお弁当の場合など、料理をすぐに食べず保存する場合には特に注意が必要です。コロナウイルスの影響もまだまだ続くと思います。手指や調理器具などの消毒はこれからの時期も、特に気を付けたいです。

不足しがちな野菜も作り置きをすることで手軽に補うことができます。休日に2～3品作り置きしておくとお弁当などにも便利ですね。ピーマンとちくわ、しらすは相性も良く栄養面でもお勧めの1品です。加熱をしっかりすることもポイントですね。



一緒にとりたいメニュー

人参しりしり

ツナ缶、たまごでたんぱく質も
摂れて作り置きにも便利です

福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



ピーマンとちくわとしらすの炒め物

1人分
エネルギー：95kcal
たんぱく質：4.5g
脂質：4.6g
炭水化物：6.8g
カリウム：120mg
カルシウム：29mg
マグネシウム：16mg
リン：75mg
鉄：0.4mg
亜鉛：0.3mg
βカロテン当量：160μg
ビタミンB1：0.03mg
ビタミンB6：0.09mg
ビタミンC：30mg
食物繊維：0.9g
塩分：1.0g



材料：3人分

- | | | | |
|------------|-----------|------|------------|
| ・ピーマン（細切り） | 中4個（120g） | ・清酒 | 大さじ1（15g） |
| ・ちくわ（輪切り） | 1本（40g） | ・みりん | 大さじ1/2（9g） |
| ・しらす | 30g | ・醤油 | 小さじ1（6g） |
| ・ごま油 | 大さじ1（12g） | ・ごま | 少々（お好みで） |



作り方 ~~~~~

- ①フライパンでごま油を熱し、中火でしらすをしっかりと炒めます。
- ②しらすに火がしっかりと通りましたら、ピーマンとちくわを入れ、油が全体になじみましたら、酒とみりんを加えて炒めます。
- ③全体の汁気が飛びましたらさっと醤油を加えて炒めます。
- ④器に盛り、食べる直前にごまを振って頂きましょう。

調理のポイント：

しらすにはまだ水分がありますので、作り置きや弁当で使う場合は腐敗防止（食中毒防止）のため、油でしっかりと加熱をしましょう。汁気も少ない方が良いですね。保存するときには冷ましてから、容器は洗って良く乾かした後にアルコールで消毒してから使しましょう。

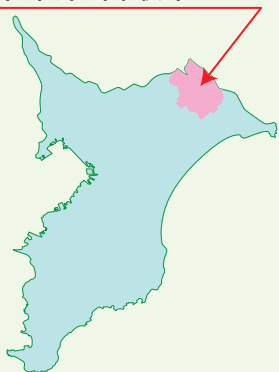
薬剤師 伊藤あゆみ



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。

水郷の町・佐原に漂う江戸風情
千葉県 香取市



香取市は千葉県の北東部に位置し、茨城県に接しています。市内を利根川が走り、支流の小野川に沿った佐原地区には、江戸の風情を残す商家の町並みが、今も残されています。サツマイモの産地としても知られ、芋アイスとかジャム、ポテトチップスなどが人気です。

(写真は古い町並みが残る佐原の小野川)

与田浦

茨城県に近い与田浦は、水郷ならではの景色が眺められます。また、水郷観光の魅力の一つでもある「サッパ舟」と呼ばれる小舟で水路を巡

る舟の乗り場があります。付近には、「水郷佐原あやめパーク」が開設され、あやめ、花菖蒲が咲く初夏には

多くの観光客で溢れます。



伊能忠敬旧宅

わが国で最初に実測による日本地図を作製したのが伊能忠敬です。現在の九十九里町で生まれましたが、17歳で婿養子に入った伊能家は酒造商を営んでいました。その商家の一部と表門、土蔵などが小野川沿いに残されています。近くには伊能忠敬記念館もあります。



水郷佐原山車会館

約300年の伝統を引き継いだ「佐原の大祭」が7月と10月に行われます。高さが8～9mもある山車が夏は10台、秋は14台も繰り出します。「江戸優り」と言われる華々しい佐原の文化の象徴が、この勇壮豪華な山車です。会館には常時、2台の山車が展示されています。



府馬の大クス

「大クス」と呼ばれていますので、クスノキだと思ってしまいますが、実際はタブノキです。一帯がタブノキ特有の香りに包まれています。樹齢は1300～1500年と推定さ



れ、樹高は20m、根回りは27mもあり、わが国最大のタブノキではないかとする説もあります。



コロナ禍での「葬儀弔問」の心得

新型コロナウイルスの流行で、日常生活は一変。逝去の知らせを受けても、どのように対応したらいいのかと不安に思う方も多いはずです。

コロナ禍で葬儀様式が変化するケースが増えています。オンライン葬儀もありますが、まだ一般的とはいえないかもしれません。その際は、(親しさなどを考慮した上で)手紙を添えた香典を送り、お悔やみの気持ちを伝えましょう。

■葬儀式・参列のマナー(宗派・地域慣習の差あり)

- ◆一日葬:通夜を行わず、葬儀・告別式を行う。
- ◆家族葬:一般会葬者は参列せず、遺族、親族、近親者のみの葬儀。
通夜開始時刻を通常より1~2時間早める例もあり。
葬儀式は、「マスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンス(距離を保つ)、会話を控える」等、葬儀社からの指示を守る。
- ◆香典:不祝儀袋の「御霊前」は、全ての宗教に共通。浄土真宗は「御佛(仏)前」。蓮の絵柄は仏式のみ。
※香典は、通夜、翌日の葬儀式、どちらに出してもよい。

香典の参考金額

送り先	金額(円)	送り先	金額(円)	送り先	金額(円)
祖父母	10,000~ 20,000	左4項目以外の親類	10,000	勤務先の上司	
両親	50,000~100,000	友人・知人	5,000~10,000	勤務先の同僚	5,000~10,000
兄弟・姉妹	30,000~ 50,000	隣・近所	5,000	勤務先の部下	
おじ・おば	10,000~ 20,000	友人・知人の家族	5,000	勤務先社員の家族	

- ◆参列:遺族、僧侶に一礼。祭壇に進み一礼。合掌し、親指、人差し指、中指で抹香をつまみ、目の高さに押し頂き、香炉に入れる。回数は指示に従い、冥福を祈り合掌。一礼し、僧侶、遺族に一礼する。

- 遺族への心からのお悔やみと故人のご冥福を祈り、マスク着用と手指消毒、3密(密集、密接、密閉)対策を行いましょう。新型コロナウイルスが一日でも早く収束するよう、心から願っています。

監修/木本幸子(マナーアドバイザー。NHK文化センター講師)

ブルーベリーのヨーグルトケーキ



とっておきの
healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】直径 15cm・丸型 1 台分
無糖ヨーグルト 400g
卵 1 個
砂糖 40g
油 大さじ 1
レモン汁 小さじ 1
小麦粉 40g
ベーキングパウダー 小さじ 1/2 (2g)
ブルーベリー 80g

【作り方】

- ① ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で6時間程度、水を切り200gにする。
- ② 別のボウルに卵と油、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜ、さらにヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②に加えて混ぜる。
- ④ ケーキ型に紙を敷き、③の半量を入れてからブルーベリーの半量を散らし、さらに残りの③を入れて上に残りのブルーベリーを散らす。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで40～50分程度、焼き色が付くまで焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

1/6切れ分	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	5.0g
炭水化物	16.6g
食物繊維	0.6g

●コメント

水切りヨーグルトで作るチーズケーキのようなケーキです。チーズの代わりにヨーグルトを使っているため、エネルギーと動物性脂肪が控えられます。たっぷり使ったブルーベリーの酸味も爽やかです。



【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69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②5)



心の駒に手綱許すな



今号もコロナ感染についてのお話。緊急事態宣言継続中の3月17日現在この原稿を書いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。春の訪れに花は咲き乱れ、気候も穏やか。心もウキウキ。家族や仲間と久しぶりに何処かに出かけたくなるのも無理ありません。でもここが踏ん張りどころ。思わぬ気のゆるみが、感染拡大・クラスター発生を招く恐れがあります。訪問歯科診療で施設や在宅に伺い、100歳前後の元気な高齢者にお会いすると、一つの共通点を発見することがあります。抗加齢と関係する大事な共通点です。施設側も一週間、一か月と、興味沸く各種イベントを組んでいますが、自分なりの決まり事、成すべき規則をしっかり守って、一日を過ごす生活のリズムを守っている事です。洗顔、洗口、摂食、排泄、就寝は勿論、読書、習い事、趣味など決まったかのようにその時間になると行動を起こします。体力や脳の衰え防止に、はたして自分が同じ歳になったとして、こうも興味を持ち続け、自発的に規則正しく律する姿勢が出来るかは、はなはだ疑問ですが、驚きと同時に心からの尊敬に値します。

●テレワークがすっかり定着し、リモート会議は午前11時から。まだ寝ていいか。

●学校には久しく行っていないな。レポート提出はごろ寝で書き上げよっと。

◎誰が訪れる訳でもなし、今日も朝酒。

うたた寝しつつ8時間飲みっぱなしだな。

スナック菓子をもう一袋。TV見ているけど、面白い番組見当たらない。

◎運動もしてないな。動くのは面倒くさい。

胴回りが増えたかと、三食ケータリング。

駄目ですよ、怠惰な生活は。一日の生活見直しましょう。



規模の小さな歯科医院の我々の所でさえ、薬品、備品保管棚から溢れ出したゴム手袋、アルコール・次亜塩素酸ナトリウム等消毒薬、フェースシールド、マスク、サージカルキャップ、防護服など多くの段ボール箱。これで2か月分相当量でしょうか。コロナ感染、早く収束してもらいたいものです。



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】神奈川県 Y様

- 名前：ルイ(ソマリ) 5ヶ月 男の子
- 性格：好奇心旺盛で甘え上手
- 特技：ジャンプが得意

いつもゴロンと横になり、
「なでて〜」と甘えてきます。
家族皆で癒されています。

ちゅーるが大好き！
ジャンプが得意だニャ！



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

新緑が鮮やかな季節となり、夏が近づいてきました。

編集後記

一年で最も日差しが強くなってくる季節です。

また、感染症防止のためマスクの着用で汗をかきやすくなっています。日焼け、汗かぶれ等、皮膚が荒れてしまわないように気をつけましょう。

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

「心身ともに健全な状態。“どうか〇〇〇〇に、お過ごしください”と手紙などで使います」

--	--	--	--

お過ごしください



①		②		③
			④	⑤
⑥	⑦			
⑧			⑨	⑩
⑪				

↓タテのカギ

- ①.“働き者”のアリに対して、“怠け者”の代名詞とされる昆虫です 
- ②.植物の生育に必要なもの。転じて後になって役に立つ経験などをさします
- ③.列車がとまる場所
- ⑤.今はデジタルですが、昔は現像やプリントという段階が必要でした
- ⑦.授業の内容を〇〇〇しているかを試すためにテストをします
- ⑩.新居を構えたのを機会に
こちらもいろいろ新調しました 

→ヨコのカギ

- ①.貴重品や重要書類などを保管します 
- ④.お金持ちが住む豪邸は、こう呼ばれがちです
- ⑥.ソクラテスやプラトンなどの哲学者が生まれた国です
- ⑧.物理学や化学、天文学などはこの教科に含まれます
- ⑨.奈良の春日大社でおなじみの動物です 
- ⑪.長さは25メートルか50メートルです。

〇〇〇〇〇プール

【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



【POC092号当選者のみなさん】

答えは「ウシドシ」でした。

- ・兵庫県 岡田様
- ・京都府 田村様
- ・長野県 大橋様
- ・埼玉県 飯野様
- ・静岡県 押尾様

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!!

