

隔月誌 ポコ

POCO

JULY.2021

No.95



東京都北区 撮影／浅井 一帆

インフォメーション P2

世界肝炎デー 7月28日は
「世界肝炎デー」

予防介護 P3

起き上がり体操

「薬食同源」 四方山話 P4.5

コロナに
勝つレシピ **ビーフキノコシチュー**

季節の食のススメ P6.7

炊飯器で作るシーフードパエリア

一緒にとりたメニュー

「パインアップル缶のシュワシュワゼリー」

地域の耳寄り情報 P8.9

東京都 **江戸川区**

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第21回 **完全保存版** コロナ禍での
「上手に断る」作法

とっておきのヘルシースイーツ P11

豆乳とマンゴーのジェラート

第70回 **デンタルアドバイス** P12.13

歯・表情エステ (その1ー②⑥)

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**からもお覧になれます！

こちらでもCheck!
お役立ち情報満載！

さくら薬局



検索



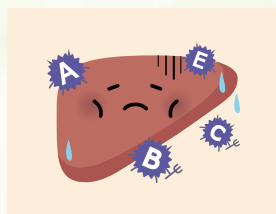
世界肝炎デー



7月28日は世界肝炎デーです。

肝炎って名称を聞いたことはあるけれど、『どこから感染するの?』『自覚症状は何があるの?』とよく知られていない部分があります。肝炎ウイルスは主に4種類（A、B、C、E型）存在しますがA型とE型は慢性化することなく、ほとんどが自然治癒します。

ところが、B型肝炎とC型肝炎は特に注意が必要です。B型肝炎やC型肝炎は、時間をかけて肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあるからです。



肝臓は「沈黙の臓器」とも言われ、病気が進行してもほとんど症状はないため、本人が気づかないうちに肝臓の働きが損なわれていることもあります。肝炎ウイルスは、誰が感染していてもおかしくありません。

まずは一度、肝炎ウイルス検査を受けてみましょう。

ウイルスの有無は、血液検査で調べることができます。採血のみですから体への負担が少なく、それほど時間もかかりません。お住まいの地域の保健所（都道府県）や、自治体（市区町村）から指定された医療機関などで受けられますから、自治体のホームページや担当窓口で確認してみてください。保健所では匿名での検査も可能です。

出典：肝炎医療コーディネーターポケットマニュアル



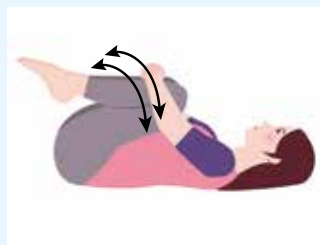
起き上がり体操



普段何気なくできているベットや布団から自力で起き上がる動作でも、年齢に伴う筋力の衰えにより難しくなっていきます。夜中お手洗いに行きたいのに直ぐに起き上がれないとなったら大変ですよね。今回は起き上がりをスムーズにするための運動を紹介致します。

ベットの上、もしくはマットなどをひいた床の上で行いましょう。

- ①体育座りをし、太ももを抱えるように両手で引き寄せる。両足を軽く浮かせて背中を丸めゆらゆら前後に揺れる
- ②仰向けに寝て両ひざを抱える。その状態でゆっくり左右に揺れる
- ③仰向けに寝て足を交互に挙げる。膝は出来るだけまっ直ぐ。45度くらいを目安に片足を持ち上げて5秒キープ
- ④仰向けに寝て両ひざを立てる。両手をひじを軽く伸ばしてお腹の上で組み、組んだ手を見るように頭を少し持ちあげて3秒キープ（頭が上がらないときはおへそを見るように視線だけ下げてもOK）



各種10回を1～3セットをやってみましょう。

「薬食同源」 四方山話



コロナに勝つレシピ ビーフキノコシチュー

コロナ変異株が猛威を振るっています。この原稿が印刷される7月になっても油断大敵です。そこでコロナに勝つレシピをもう1つお届けします。ヒラタケ・キクラゲ・ビーフシチューです。普通に作るビーフシチューに、2つのキノコを加えるという簡単レシピです。

用意するものと下ごしらえ（2人前）

ビストロシェフのビーフシチュー・ルー （我が家の場合です）

- ①牛の角切り 150g 赤身の柔らかそうなもの
- ②じゃがいも 中1ヶ;人参 小1本;玉ねぎ 1~2ヶを食べやすい大きさに切る
- ③ヒラタケ 半パック
- ④キクラゲ 大4枚
- ⑤ニンニク1片 オリーブ油 赤ワイン 黒胡椒 生クリーム
各適量

● 調理

1. 厚での鍋またはフライパンに、⑤のオリーブ油少々とつぶしたニンニクと黒コショウを粒のまま入れて中火で混ぜながら加熱し、香りが出たら①の牛肉を入れて、表面に焼き色がついたら、赤ワインをカップ半分くらい入れて更に加熱する。
2. 水300mLと、②と③と④を合わせて加えて、蓋をして、やや弱めの中火で20分ほど煮込む。

3. いったん火を止めて、ルーを加え、弱火にして5～10分、時々かき混ぜながら、とろみが出るまで加熱して終了。お好みで生クリームをかける。

● 効き目の必須栄養素

- ① 牛肉 肺胞のウイルス受容体を適切に保つ亜鉛含有量は、100gに8mgで、1日必要量の80%は肉類のトップ。
- ③ ヒラタケ 肺と気管支を健康に保つビタミンB3、特にニコチン酸を含み、「咳が出たらニコチン酸」と言われるほど。1パックに11mgが入っていますが、必要量を満たすにはやや不足。その分は牛肉に多いもう1つのVB3、ニコチン酸アミドが代替してくれます。
- ④ キクラゲ 自然免疫力を維持するために、ビタミンDは最重要で、重症感染者の治療にも使われています。含有量1位のキクラゲは、1日必要量5 μ gを楽に超えて、

100gに130 μ gも入っています。



食後のコーヒーはニコチン酸を含む絶好の飲み物です。

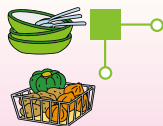
岡 希太郎先生

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



炊飯器で作るシーフードパエリア

新型コロナワクチン接種が始まりました。コロナ禍終息までは先が見えませんが、気分が落ち込んで食欲が低下し体調不良に繋がります。今回は気持ちがパッと明るく、楽しく、陽気になれるような料理を考えました。パエリアに必須のサフランは花のクロッカスの雌しべで、着色効果のほか抗うつ効果や睡眠の質を改善する効果もあると言われています。

パエリアは見た目にも華やかで気持ちも明るくしてくれますね。また魚介類や野菜も摂れて栄養バランスも良いメニューです。休日などにぜひゆっくり楽しんでみてはいかがでしょうか。サフランの代わりにカレーパウダーを使うと少しスパシーなパエリアにもなります。



一緒にとりたいメニュー

パイナップル缶のシュワシュワゼリー
(口の中でパチパチ華やかなゼリーです)



福島学院大学食物栄養学科
管理栄養士 田村佳奈美



炊飯器で作るシーフードパエリア

材料：5人分

- A・えび(殻つき) 5尾(120g)
 ・イカ(輪切り) 1杯(100g)
 ・あさり(殻つき) 200g
 ・パプリカ(赤・黄) 各1/2個(計100g)
 ・にんにく(みじん切り) 2片(20g)
 ・たまねぎ(みじん切り) 1/2個(100g)
 ・白ワインまたは酒 50mL
 ・トマト缶 100mL
 ・オリーブオイル 大さじ2
 ・サフラン 約10本
 ・パプリカパウダー 小さじ1
 ・塩 小さじ1/2
 ・米(軽く研ぐ) 2合
 ・パセリ(粗みじん切り) 適量
 ・レモン(半月切り) お好みで(適量)



1人分 ●●●●●●●●

エネルギー：348kcal

たんぱく質：14.4g

脂質：7.1g

炭水化物：52.4g

カリウム：380mg

カルシウム：45mg

マグネシウム：59mg

リン：200mg

鉄：1.8mg

亜鉛：1.7mg

βカロテン当量：382μg

ビタミンB1：0.12mg

ビタミンB6：0.26mg

ビタミンC：49mg

食物繊維：1.9g

塩分：1.3g



作り方 ~~~~~

- ①水200mLにサフランを入れて、黄色い色素を出します(約15分)。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくとたまねぎを炒めます。
にんにくの香りが立ちましたらAを入れ、表面に火が入りましたら①と白ワイン、トマト缶、パプリカパウダー、塩を入れて加熱します。
- ③ひと煮立ちしたら、具材と煮汁を取り分けます。
- ④炊飯器に米をいれ、③の煮汁を入れます。米2合分のメモリに水を合わせ、上から③の具材を乗せて30分程吸水後に通常通り炊飯します。
- ⑤炊き上がりましたら、大きな具材は取り出して、米はさっと混ぜます。
- ⑥米を器に盛り、具材を乗せてパセリとレモンを添えて頂きましょう。

調理のポイント：

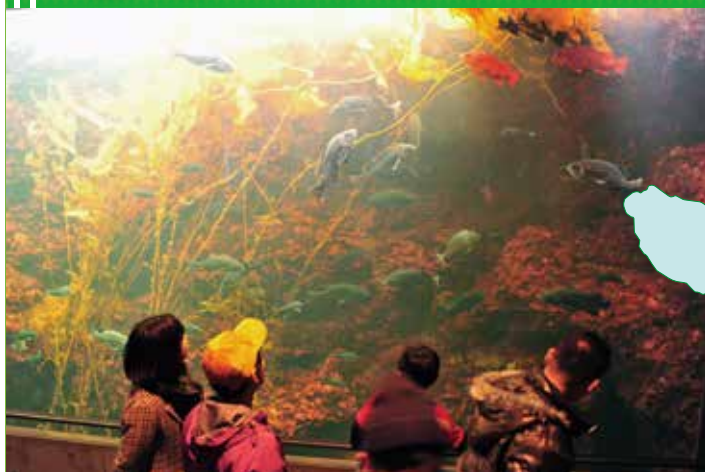
通常のパエリアはフライパンで作りますが、炊飯器を使えば失敗が少なくお手軽です。Aの魚介は冷凍シーフードミックスでも良いでしょう。魚介のだしで炊いたご飯が色鮮やかで、気分が盛り上がりますよ。

薬剤師 伊藤あゆみ

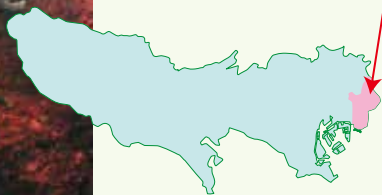


地域の耳寄り情報

薬局周辺の耳寄りな情報をご紹介します。



水辺あふれるベッドタウン
東京都江戸川区



江戸川区は、江戸川と荒川の大河川に挟まれています。しかも南は東京湾に面し水辺の溢れる街です。都心へのアクセスが良好なことからベッドタウンとして発展、最近では都心のIT企業等に勤めるインド人が西葛西駅周辺に多く住み始め、新しい街の雰囲気形成されています。（写真は葛西臨海水族園）

春花園BONSAI美術館

庭園を歩きながら多くの盆栽を見ることができます。手入れを行う職人さんも親切で、盆栽のイロハから教えてくれます。コロナ禍以前は海外からの観光客で溢れて



いたそうで、中には飛行機では運べない大型盆栽を購入し、船便で送る富裕層も少なくなかったそうです。

一之江境川親水公園

約3kmにわたる親水公園です。木陰も豊富で、四季を通して散歩する人が絶えません。魚や昆虫、水生植物が生息できるように新中川の自然水を引いています。夏には子どもが水遊びできる広場を3カ所、設けています。この広場の水だけは水道水を利用しているそうです。



リトルインディア

東西線の西葛西駅周辺は、都内で最も多くインド人が居住していると言われています。そのため「リトルインディア」とも呼ばれ、駅周辺にはインド料理の食材店が何軒かあります。写真の店は4年前にオープン。米・香辛料などインド料理に欠かせない食材が買えます。



金魚のふるさと

江戸川区は、大和郡山市（奈良県）・弥富市（愛知県）と並ぶ金魚の産地。明治時代に養殖が始まり、数は少なくなっただけとはいえ、今でも養魚場があります。取材した養魚場は100坪以上の養殖池と多くの販売用いけすを備えていました。写真は「桜東錦」という品種です。





「上手に断る」作法

前回に続き、コロナ禍でのマナーの

お話です。友人・知人からのお誘いでも、断らなくてはならない場面が多いのではないのでしょうか。お断りしても、相手の感情を害さず納得していただくマナーを心得ておきましょう。

1.まずは「謝罪」。相手の感情は変化する

「～ません」から「ます」への変換。

〈例〉

誠に申し訳ございませんが／ご迷惑をおかけ致しますが／大変恐縮に存じますが／失礼とは存じますが／お手数ですが／ご面倒をおかけ致しますが／大変心苦しいのですが／残念ながら／無理を言って申し訳ありませんが／身に余るお言葉ですが／欠席させていただきます。

2.断る理由を簡潔に述べる

簡潔に述べれば、言い訳がましくならない。

〈例〉

今日は配達便が出てしまいまして、明日朝一番の便になります。
原材料費が高値になりましたので、これ以上単価は下げられないのです。
法律で未成年者にはお売りできません。

3.必要に応じ代替案（可能な別案）を提案する

4.了承確認＝代替案で良いか確認をする

5.感謝＝提案を受けてくれたことへの感謝を示す

〈例〉

申し訳ないのですが、お願いがございます。来月8月8日、8名で予約しました食事会の件ですが、急に4名キャンセルが出まして、ご迷惑をおかけしますが、一週間後の8月15日17時より、8名で変更可能でしょうか？

↓

勝手なキャンセルをお聞き入れくださり、ありがとうございます。
何卒よろしくお願い申し上げます。

「断り方」の基本＝相手を不快にさせないこと。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

豆乳とマンゴーのジェラート

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】4人分

冷凍マンゴー 200g

豆乳 100ml



【作り方】

- ① 冷凍マンゴーと豆乳をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ② ①をバットなどに平らに入れて冷凍庫に入れる。途中2～3回30分おきにフォークで空気を含ませるように混ぜる。
- ③ 程よい硬さになるまで凍ったら器に盛り、あればミント(分量外)を添える。

1人分

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g
炭水化物	9.2g
食物繊維	0.7g

●コメント

マンゴーの甘さだけで作るジェラートです。乳製品を使っていないので、エネルギーや動物性脂肪を控えられます。硬くなりすぎたときは冷蔵庫に移し、少し溶かしてからお召し上がりください。



【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70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②6)



近くで見えぬは睫(まつ毛)



原稿を書いている5月13日現在、世界の感染者数1億6千万人、死者数330万人以上と、相変わらず猛威を振るう新型コロナウイルス。今号も関連のお話。英国の医学雑誌に研究報告されたものですが、コロナ感染による死亡患者から大量の歯周病菌が見つかったとの内容でした。死亡に至る恐れのある重症化リスクとして、心臓病、高血圧、糖尿病などがありますが、同時に口腔内細菌についても注視する必要があるようです。以前からインフルエンザなどは、歯周病は感染リスクを高めると警鐘を鳴らしていましたが、コロナウイルスでも口腔環境の悪化、衛生状態不良は要注意の必要があるとのサインなのでしょうか？

日本歯周病学会の伊藤公一氏(日本大学名誉教授)によると「歯周病菌は毒素や酵素を出しますが、この酵素プロテアーゼは粘膜を傷つけ、ウイルスの侵入を容易にする特徴があり、又、歯周病による慢性的な歯肉炎が起きますと、炎症物質が産生され、ウイルスの感染を促進する」と述べております。どうもCOVID-19感染でも、この傾向があるようです。『基礎疾患は無いし、私には関係ない話』と軽く思わないで下さい。コロナ菌は徐々に

感染力の強い変異株に置き換わっています。基礎疾患が無くとも、高齢者層に限らず若年層でも気を緩めれば罹患の恐れがあります。その予防の為に、マスク、手洗い、うがいに留まらず、しっかり口腔ケアも行いましょう。意外や、身近に日常行っている口の手入れ。此処を見直す事が身を守る事に繋がりますよ。



世界三大料理の一つですが、あまり馴染が無いトルコ料理。スイーツの代表格『バクラヴァ』をインターネット注文。パイ生地を何層も織り、ピスタチオやクルミを包みシロップ掛け。美味。コロナ禍で外食産業が、時短要請や休業を余儀なくされ苦境に。ケータリングや、テイクアウト、お取り寄せで援助しましょう。世界には他にも色々なフーズが。次は何にしようかな。



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 K様

- 名前:くう(トイプードル) 6歳 女の子
- 性格:お腹が空いて朝1番に起きるほどの食いしん坊
- 特技:家族のご飯の準備ができるとみんなに吠えて教えてくれる連絡係り

暑さが苦手なので散歩は大好きだワン!





編集後記



14

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

「日本の夏の風物詩。〇〇〇〇を吊るし、涼しい音色で暑さをしのぎましょう!」

--	--	--	--



①		②		③	④
			⑤		
⑥		⑦			
	⑧		⑨		
⑩				⑪	

↓タテのカギ

- ①冷奴といえば夏の〇〇〇料理の代表です
- ②.和のおもてなしをする宿泊施設です
- ③.挨拶は「おはようございます」で決まりです
- ④.これのいい人はいろいろな人から頼りにされます
- ⑦.決行、順延、中止のいずれかに落ち着きます
- ⑨.税理士になるために必修の技法です



→ヨコのカギ

- ①.しばらく降ってじきに過ぎ去る雨のことです
- ⑤.〇〇〇が足りなくて8割しか出来上がっていません
- ⑥.どんなに大きな出来事でも時が経つと次第に〇〇〇していきます
- ⑧.将来への〇〇〇〇を持つことは人生設計のうえで重要です
- ⑩.瓶に比べると持ち運びが簡単で飲むのも手軽です
- ⑪.卵で、白身に包まれています



【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8月31日必着



【POC093号当選者のみなさん】

答えは「ハナビラ」でした。

- | | | | |
|-------|-----|------|-----|
| ・福島県 | 武田様 | ・兵庫県 | 田中様 |
| ・神奈川県 | 斉藤様 | ・奈良県 | 奥様 |
| ・富山県 | 宮田様 | | |

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!!

