



秋田県男鹿市 北緯40° モニュメントと入道埼灯台 撮影/浅井一帆

インフォメーション P2

さくら薬局グループ『**ピンクリボン活動**』  
における

予防介護 P3

## 立ち上がり運動

「薬食同源」四方山話 P4.5

## 夏の疲れにアサリとキノコのソテー

季節の食のススメ P6.7

食事のひと工夫で丈夫な骨づくりを

サーモンときのこと

小松菜の生地なしキッシュ

地域の耳寄り情報 P8.9

## 群馬県 前橋市

新コーナー **知ってなっとく、暮らしのマナー** P10

第22回 **完全保存版** プライベートでの  
「電話」マナー

とっておきのヘルシースイーツ P11

## 片栗粉で抹茶のわらび餅

第71回 **デンタルアドバイス** P12.13

## 歯・表情エステ (その1-②7)

## 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

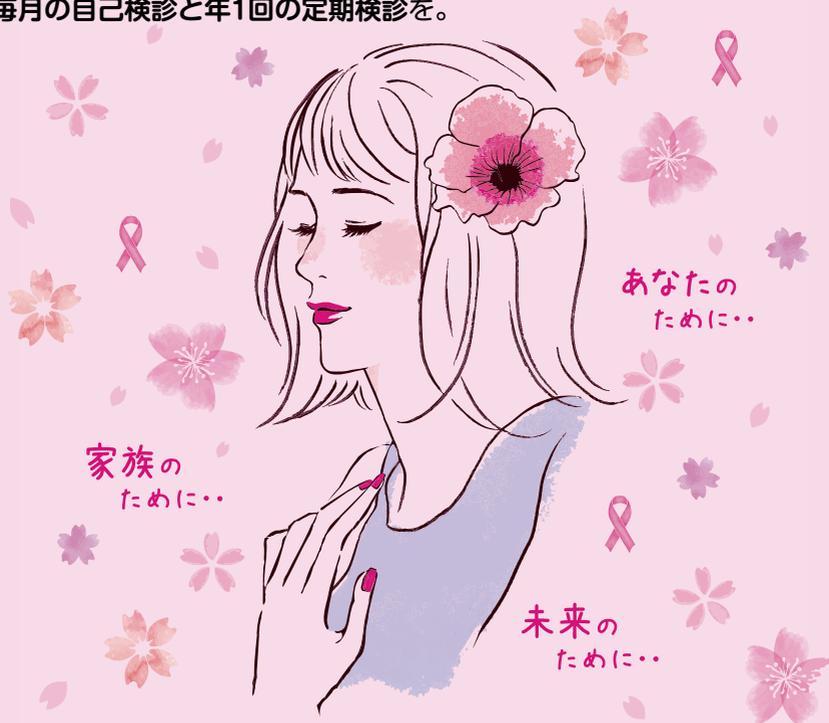


## さくら薬局グループにおける『ピンクリボン活動』



ピンクリボン月間に合わせ、さくら薬局グループでは毎年10月に乳がんの早期発見・早期治療の重要性について、**ピンクリボンバッチの着用とお薬手帳に挟むしおりを配布**することで啓発活動を行います。今年でこの活動は12年目になります。

- 乳がんは女性の9人に1人に発生する危険性があります（発生率は年々増加しています）。
- 早期発見することで90%の方が治癒する病気です。
- 毎月の自己検診と年1回の定期検診を。



## だから行こう 乳がん検診

私たちは、ピンクリボン活動に取り組んでいます。

**早期発見! 早期診断! 早期治療!** を支援しています。

 さくら薬局グループ



## 立ち上がり運動



立ち上がるという動作が出来なくなる未来を想像したことがありますか？移動するときには必ず歩くという動作が必要になり、そのためには立ち上がる必要があります。今回紹介する運動を実践して、筋力維持を目指しましょう。

動かない椅子を用意しましょう。椅子はなるべく座高の高いものにしてください。低いとその分が負荷がかかります。床がすべりやすい場合は、椅子の下と足元に滑り止めのマットを引くと良いです。

基本フォーム：姿勢はまっすぐ、浅めに腰かけ、ひざは90度より少し曲げて座る

- ①右太ももを意識してゆっくり右足を膝を曲げたまま、軽く上がる（かかとが10cm離れるくらい）。5秒キープし、ゆっくり下す。両足交互に5回ずつ。
- ②腰に手を当て、声を出しながら、イチ、二でお辞儀をし、サン、ヨンで足とおしりに力を入れて椅子から立ち上がる。筋力に自信がない人は椅子の前に机を置いて机に手を置いて行いましょう。

5～10回繰り返す。

薬剤師 篠塚 瑞姫



# 「薬食同源」 四方山話



## 夏の疲れにアサリとキノコのソテー

新型コロナ禍で自宅にこもって過ごす毎日。陽に当たらず運動不足が続くと、身体の免疫力は衰える一方です。身も心も疲れ果てていませんか？どのみち家で食事を摂るなら、この時期にピッタリのレシピを紹介します。

海の幸アサリの旬は5月、山の幸キノコは9月。9月のアサリは身が固く小さい。それを旬のアサリに変える方法があります。まずはアサリの下ごしらえから、次にソテーを作ります。

### ●秋のアサリの下ごしらえ

1. 用意するもの(2人前) : ①スーパーのアサリ(大き目なら20粒程度)。②塩水: 煮沸して冷ました水道水1Lに、塩30gを溶かす。③片栗粉: 小さじ1杯。④日本酒: 200mL(または1合)
2. 下ごしらえ: ①のアサリは生きていますから、買ってきたらすぐにタッパーに入れて軽く水洗いし、②を500mLだけ加えて、1分間なじませます。次に、③を水面にパラパラと撒いて、新聞紙などかぶせて3時間放置。3時間たったら残した③500mLに入れ替えて、かき混ぜて洗い、最後に水洗いする。よく水を切ってから小さめのフライパン(または鍋)に取り、④を加えて強火で加熱し、沸騰して貝殻が開いたら、更に加熱して灰汁を捨て、汁を半分ほどに煮詰めて⑤とする。貝が多ければ、余りは冷凍保存できます。

## ●アサリとキノコのソテー

### 1. 準備するもの

- ①ヒラタケ、キクラゲ、シイタケ、その他は好みで色々選ぶ。  
ナメコは水洗い、エリンギは平たく、その他は食べやすくカット。キクラゲは生の冷凍品が便利です。
- ②緑の野菜 アスパラ、ブロッコリー、エンドウなどから1つ選び、あらかじめ塩水で茹でて、切っておく。
- ③オリーブオイル、塩、コショウ、白ワイン各少々

### 2. 調理

フライパンにオリーブオイル、塩、コショウを入れて弱火～中火で加熱する。熱くなったらシイタケ、ヒラタケ、次いでその他、最後にキクラゲを入れて、かき混ぜながら全体をしんなりさせて、⑤のアサリと白ワインを加えて、水分をほぼ飛ばし、最後に緑の野菜を加えて、数回煽って終了。

## ●栄養の特徴

総合ビタミンB剤のようなレシピ。おまけにキクラゲのDが加わって、夏の暑さで疲れた神経と筋肉と免疫力の回復に最適です。



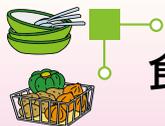
岡 希太郎先生

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



食事のひと工夫で丈夫な骨づくりを

「骨粗しょう症」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

骨は「形成」と「破壊」を繰り返し、骨の状態を維持しています。骨粗しょう症は、この形成と破壊のバランスが崩れ、骨がもろくなり骨折のリスクが高くなった状態のことをいいます。

## ■骨の健康のための食生活ポイント

骨の健康にかかわる栄養素は多いため、バランスのよい食事を心がけることが骨粗しょう症予防の基本です。なかでも、強い骨を作るにはカルシウムが欠かせないため、乳製品・大豆製品・魚介類を積極的に取り入れましょう。

食べ物の力を上手に借りてしっかりとした骨をつくり、良好な状態をキープしておきましょうね。

管理栄養士 石井 直子



心配だわ



積極的に取り入れると  
いいですよ



# サーモンときのこ小松菜の生地なしキッシュ



1人分 ●●●●●●●●  
エネルギー：219kcal  
たんぱく質：13.5g  
脂質：18.2g  
炭水化物：2.6g  
カルシウム：107.3mg  
ビタミンD：3.6μg  
ビタミンK：40.2μg  
食物繊維：1.2g  
食塩：0.6g

材料：6人分（14cmタルト型）

- |                 |          |          |            |         |          |
|-----------------|----------|----------|------------|---------|----------|
| ・サーモン（ひと口大にカット） | 200g     | ・ピザ用チーズ  | 50g        | ・コショウ   | 適量       |
| ・小松菜（4cmにカット）   | 2把（100g） | ・生クリーム   | 100g       | ・ベビーリーフ | お好みで（適量） |
| ・しめじ（ほぐす）       | 150g     | ・バター（有塩） | 20g        | ・ミニトマト  | お好みで（適量） |
| ・卵              | 3個（180g） | ・塩       | ひとつまみ（約1g） |         |          |

## 作り方 ~~~~~

- ①フライパンでバターを溶かし、小松菜、しめじを加え、塩コショウで味を調えながらしっかりと炒めたあと、サーモンを加えてさっと火を通します。
- ②全体に火が通りましたら一度取出して粗熱を取ります。
- ③卵を溶きほぐし、チーズと生クリームと混ぜ合わせます。
- ④②と③を混ぜてから型に入れ、予熱後のオーブン180度で約40分加熱します。
- ⑤ 焼きあがりましたら6等分にカットして、ベビーリーフとミニトマトを添えて盛り付けましょう。

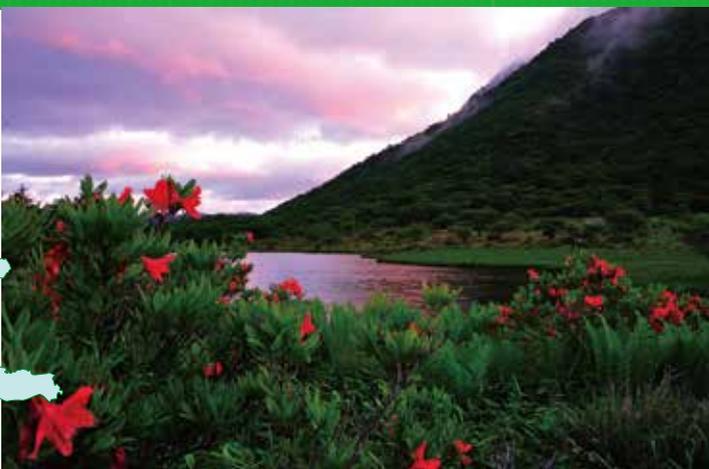
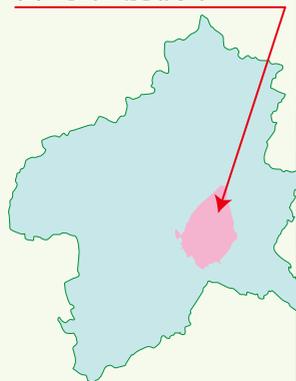
調理のポイント：キッシュの生地を無くしカロリーを抑え、骨への栄養を意識した1品に仕上げました。炒めたときの余分な水分はキッチンペーパーでふき取り、焦げ目に注意しながら焼き時間を調節しましょう。

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。

緑と水の溢れる文化都市  
群馬県 前橋市



「日本百名山」の一つ、赤城山の南麓に前橋市は広がります。群馬県の県庁所在地であり、緑と水に溢れた街です。前橋駅前には見事なケヤキ並木が続き、市内を利根川、広瀬川が走ります。商業施設の多い高崎市を「商業都市」と呼ぶのに対し、前橋市は「文化都市」と言われています。（写真は「小尾瀬」とも呼ばれる覚満淵）

## 前橋七夕まつり

北関東最大級の七夕まつりです。昭和26年から続く歴史ある祭りですが、今年は新型コロナの感染予防の観点から、WEBを活用した新しい形で開催されました。それでも多くの商店街は竹飾りなどの七夕飾りで彩られ、さまざま



## 臨江閣

近代和風の木造建築で、国指定の重要文化財です。本館・別館・茶室から成り、本館は明治17年に当時の群馬県令（知事）や民間有志らによって迎賓館として建てられました。写真は別館ですが、その重厚感に圧倒されます。一見の価値ある、前橋市の貴重な歴史財産です。



## 萩原朔太郎記念館

わが国の近代詩に大きな足跡を残した萩原朔太郎は、前橋市の生まれです。生家の離れ座敷・書斎・土蔵など一部を移築・復元したものが、広瀬川河畔に保存されています。



広瀬川を挟んだ目の前には、朔太郎の原稿など貴重な資料を所蔵・展示する前橋文学館があります。



## ソースかつ丼

赤城山の麓では養豚業が盛んで、「TON TONのまち まえばし」という標語があるくらいです。代表メニューが「ソースかつ丼」や「豚丼」ですが、ちょっと変わったところでは「とんかつうどん」や寿司屋さんが提供する「tonton巻き」などがあるそうです。





## プライベートでの「電話」マナー

最近では個人宅電話対応の第一声が「この電話は迷惑電話防止のため録音させていただきますので、ご了承ください」。その後、受け手の名前も言わず「もしもし」か「はい」だけ。時世の変化を痛感します。

電話は、顔が見えない“突然の訪問者”。食事の仕度中・食事中・早朝と深夜の時間帯を外しましょう。また周囲の人も、通話の邪魔になるような音を出さないなど配慮が必要です。

### 「かけ方」・「受け方」の基本10か条

1. メモ、筆記用具を手の届くところに置いておく。
2. 3コール以内に電話をとる。4コール以後は「大変お待たせいたしました」と一言添える。
3. 名乗る際は「はい、〇〇です」、「はい、〇〇でございます」。
4. 相手の都合を確認し、用件は簡潔に（特に、結論はわかりやすく）。
5. 話すスピードはゆっくりと。
6. 用件により、復唱をする。
7. 終わりの挨拶（ありがとうございました、失礼しました等）を。
8. 見えていなくとも、お辞儀をすると“心”は相手に伝わります。
9. かけた方から、または目上から電話を切る。
10. 静かに受話器を置くか、「フック」を押す。“終わり良ければすべてよし”

### 困ったときの対応

#### ■押し売り電話、断りの電話

「私どもではそのような品物は必要ございませんので、購入いたしません／ご要望にはお応えできかねますので失礼いたします」

#### ■長電話の切り替え

「キャッチホンが入りましたので、お待ちいただけますか」

「申し訳ありません、急用ですのでごめんなさい／こちらからかけ直します」

電話は明るく、丁寧に、語尾まで届く発音で。ハッキリ相手に届く声で話すことが大事です。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

# 片栗粉で抹茶のわらび餅

とっておきの

healthy  
ヘルシースイーツ  
sweets



【材料】4人分



A 片栗粉 30g  
砂糖 20g  
水 180g  
抹茶 小さじ1と1/2(3g)



黒みつ

B 黒砂糖 大さじ1と1/2(15g)  
水 大さじ1(15g)  
きな粉 小さじ2(4g)

## 【作り方】

- ① 鍋にAを入れてよく混ぜてから中火にかけ、へらで混ぜながら1分から1分半程度、固まり始めるまで加熱する。
- ② 固まってきたら弱火にして絶えずかき混ぜながら、さらに1分加熱する。
- ③ 透き通ってひとかたまりになったら火を止めて1分かき混ぜ、オーブンシートをしいたバットなどに取り出して平らにならし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ Bを深めの耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで1分から1分半様子を見ながら加熱し溶かす。
- ⑤ ③を濡らした包丁で切って器に盛り、きな粉を振って④をかける。

1人分

エネルギー 64kcal  
たんぱく質 0.7g  
脂質 0.3g  
炭水化物 15.1g  
食物繊維 0.5g

## ●コメント

和菓子は脂質が少ないので、脂質を制限したい方にお勧めです。手作りは甘さも控えられ、エネルギーも抑えられます。抹茶には抗酸化物質であるカテキンが含まれます。絶えず混ぜ続けると、滑らかに仕上がりますよ。



【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71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1-27)



## 細き流れも大河となる



ちょっとした段差なら、まだ理解できますが、平地でさえ躓いたり、よろけたりすると自分でも狼狽えたり、慌てる事があります。もう歳だし、脚力も落ちたかと私など溜息をつく事もしばしば。

しかし本当に脚の筋肉の衰えや関節の老化、運動不足、加齢による原因と片付けて良いのでしょうか。解決策の一つとして、参考になる口のデータがあります。上下にしっかり歯があり噛み合わせに問題が無いグループ、噛み合わせに少し不安要素があるグループ、上下の歯が互いに噛み合う場所が無く摂食に苦労するグループの高齢者3グループを調べると生存率に明確な差が出て、しっかり噛める人ほど高い事が判明しました。

いや、もう高齢だし歯も随分と失った。もう無理と嘆くのは早いです。しっかり入れ歯などで治療し、歯数を正常の数に戻す事で長寿になる事もわかりました。歯数は成人で、親知らずを含め、32本。この歯数が半分ほどに減少し、そのままの状態で放置すると転倒リスクは2.5倍に跳ね上がるそうです。それどころか、摂食、噛む行為が脳の活性化を生み、認知機能を高めることから

も歯数はとても大事です。

小さな努力ですが、普段行う定期検診、早期発見・早期治療が、大きな健康長寿という宝物を手にする事に繋がるのです。



規趣味の一つが、クッキング。食卓に並べた料理に家族が美味しいと笑顔で舌鼓を打つ姿は、嬉しいもの。ところがフッ素加工されたフライパンが劣化により剥離したりすると危険。そこで新しく購入。腕まくりして、新たなメニューに挑戦です！



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 謙吉 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】埼玉県 O様

- 名前：メダカ家族(男の子、女の子)
- 性格：好奇心旺盛で甘え上手
- 実家からもらったメダカで、5年は育てています。

餌をモリモリ食べてくれるところが可愛くて、毎年卵も産んでくれています。



# 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



暑かった夏も終わり、これから秋になります。

編集後記

皆様は「何の秋」を思いつきますか？

「食欲の秋」「睡眠の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」

等々。秋は食べ物が美味しくなります。秋の味覚を堪能し、

規則正しい生活をして健康的に過ごしていきましょう。



# 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

「秋の夜長の虫の声。○○○○はリンリン、リーンリンと美しく鳴きます」

--	--	--	--



①		②		③
		④	⑤	
⑥	⑦			
			⑧	
⑨				

### ↓タテのカギ

- ①.シャンプーの後にこれで髪をすすぎます
- ②.十年ひと○○○、月日の経つのは早いものです
- ③.弁慶の泣きどころとされる体(足)の部分です
- ④.英語でジンジャー。体に良いとされる薬味です
- ⑤.秋の空に広がる、うろこ雲、羊雲ともいう雲です。○○○雲



### →ヨコのカギ

- ①.ドラムやタンバリンなどの楽器でとります
- ④.女性が手紙の末尾に用いる、結びの言葉です。「あな○○○」。
- ⑥.占い師がこれを覗くと未来が見えるという石です
- ⑧.台風を天気図で見ると○○を巻いています
- ⑨.昆虫観察からその名がついた、小形の拡大鏡です



### 【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10月31日必着



### 【POC094号当選者のみなさん】

答えは「スコヤカ」でした。

- ・茨城県 栗野様
- ・千葉県 秋山様
- ・東京都 原様
- ・大阪府 渡邊様
- ・兵庫県 藤原様

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。

まちがいさかしのこたえ

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!!

