



岩手県平泉町 毛越寺庭園 撮影／浅井一帆

インフォメーション P2

『世界糖尿病デー』

『血糖値をコントロール！』

予防介護 P3

正しい姿勢を保つ

「薬食同源」四方山話 P4.5

日本のお米に金メダル

季節の食のスズメ P6.7

～免疫力を高めましょう～腸内環境の話題

かぼちゃとさつまいもの
ヨーグルトサラダ

地域の耳寄り情報 P8.9

東京都 荒川区

新コーナー 知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第23回 完全保存版 「お歳暮の心得」

とっておきのヘルシースイーツ P11

“オイルで作る” さつま芋とシナモンのケーキ

第72回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情エステ (その1ー②8)

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



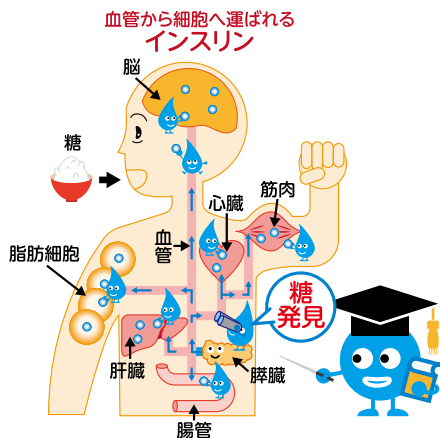
血糖値をコントロール！

11月14日は『世界糖尿病デー』です。100年前に犬の膵臓から血糖値を下げる分泌物『インスリン』を発見した、カナダのフレデリック・バンティング医師の誕生日です。その後インスリンは画期的な糖尿病治療薬として、多くの患者さんの命を救ってきました。

インスリンは糖尿病以外の方においてもとても重要なホルモンです。食事によって血液中にブドウ糖が増え血糖値が上がると、膵臓からインスリンが分泌され、ブドウ糖が筋肉や脂肪に取り込まれてエネルギーとして使われます。

血糖値が高い状態は自覚症状がなく気付きににくいことが多いため、健康診断は毎年受けましょう。薬による治療を始める前の早い段階から血糖値のコントロールを行うことで、健康な人と変わらない生活が送れることもあります。多くの場合、血糖値は食事や運動などの生活習慣により改善することが可能です。無理なくできることから普段の生活に取り入れていただきたいと思います。

薬剤師 若尾紀子



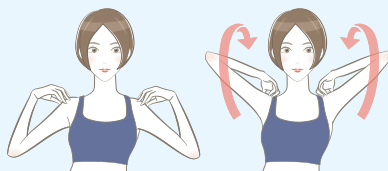


正しい姿勢を保つ



姿勢が悪いことにより腰痛、肩こり、ひざの痛みなどが出てくる原因になります。
今回は胸や肩周りの筋肉をほぐし、猫背を改善するストレッチを紹介します。

- ①手のひらで胸の中央から肩に向けて円を描くようにさせる。(片側30ずつ)
- ②組んだ手のひらを上に向けて、息を吸いながら伸びあがる。(3回)
- ③両手を後ろに組み、息を吸いながら、胸を突き出す。(3回)
- ④肩に手を置き、肘をゆっくり回す。(前回し、後ろ回しを3回ずつ)



普段の生活でも、正しい姿勢を保つために以下のことに気を付けてみましょう。

- ・横ばいや横向きでテレビを見る姿勢は避けましょう。
- ・かばんはいつも同じ肩にかけずに、なるべく左右交互にしましょう。

執筆者 湯浅 千秋

「薬食同源」 四方山話



日本のお米に金メダル

お米の人気の落ちていていると聞くと「もったいない」と思ってしまいます。瑞穂の国で改良に改良を重ねて出来たジャポニカ米です。日本のお米は美味しいだけではありません。「日本のお米を食べている人の腸内菌は健康」です。

1日1回は、お茶碗一杯のお米を食べましょう

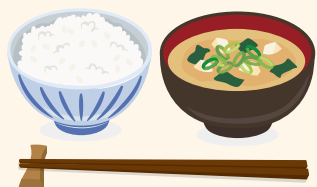
世界共通の腸内菌分類(エンテロタイプ)は3つあって、食べ物で変わるのは1型のバクテロイデスタイプと2型のブレボテラタイプです。1型は肉食の欧米人に多く、2型は米を食べるアジア人に多く、アジア人の中でも、お米の種類によって菌の組み合わせが変わります。

2015年、九州大学がアジア諸国の研究機関と共同で「各国小学生の主食と腸内菌の型」を調査しました。学校給食のお米の種類で腸内菌の型が違うのです。違いが見られた菌の種類は、善玉とか悪玉といった少数派の菌ではなく、圧倒的多数を占める日和見菌でした。

インドネシアなど東南アジアの小学生にブレボテラが多いのに対し、東アジアの日本の小学生はブレボテラが少ない2型だったのです。数年後、滋賀大学の研究グループの

実験で、「日本のお米を食べるとプレボテラが減ってバクテロイデスが増える」ことが証明されました。一体何が起こったのでしょうか？答えは「日本のお米は消化が良いので、食べた分が全部吸収される」のですが、東南アジアのジャバニカ米は消化が悪く、吸収されずに残った分がプレボテラを増やすのだそうです。

日本のお米を食べているのは日本人の他に中国人と韓国人、つまり東アジア3国の主食は日本発のジャポニカ米なのです。そして、もしかすると腸内菌の型がプレボテラ属の少ない2型であるということが、新型コロナに感染しても急に重症化することのない免疫力を作っているとの可能性が、コンピューターを使うシミュレーションで予測されています。コロナ禍で食と腸内菌の研究がますます盛んになっています。



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



～免疫力を高めましょう～
腸内環境の話題

食欲全開の秋、おいしい食材を楽しみたいですよね。そのために、まずは体内の腸内環境を整え免疫力の高い健康な身体づくりを目指しましょう。

■管理栄養士からのコメント

腸内環境を整えるワンポイントアドバイス！

人の腸内には1000種類以上（重さにすると1 kg以上）の細菌が住んでいて、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類が存在します。そのバランスはおおよそ2:1:7の割合なのですが、免疫力を高めるためには、善玉菌の割合をより多くしていくことが大切です。

より良い腸内環境を整えるためには「プロバイオティクス（発酵食品）」と「プレバイオティクス（食物繊維・オリゴ糖）」を合わせて取ることが効果的です。

プロバイオティクス（発酵食品）

「ヨーグルト」、「キムチ」、
「味噌」、「納豆」など



プレバイオティクス（食物繊維）

「キノコ」、「キャベツ」、
「たまねぎ」、「海藻」など





かぼちゃと さつまいもの ヨーグルトサラダ

1人分 ●●●●●●●●●●
 エネルギー：206 kcal
 たんぱく質：5.4g
 脂質：11.0g
 炭水化物：24.7g
 カルシウム：86mg
 マグネシウム：60mg
 ビタミンE：4.6mg
 食物繊維：3.7g
 食塩：0.5g

材料：6人分

- ・かぼちゃ（皮を剥き、種、ワタを取る） 1/8個（240g）
- ・さつまいも（さいの目に切る） 1/3本（100g）
- ・たまねぎ（薄切り） 中1/4個（50g）
- ・プレーンヨーグルト 1/2個（200g）
- ・だし汁（かつお） 100mL

- | | | |
|---|----------------|-----------|
| A | ・しょうゆ | 大さじ1（18g） |
| | ・みりん | 小さじ1（6g） |
| | ・砂糖 | 小さじ1（3g） |
| | ・レーズン | 大さじ3（36g） |
| | ・くるみ | 大さじ1（50g） |
| | ・ミニトマト、お好みのハーブ | 適量（分量外） |

作り方 〜〜〜〜〜〜〜〜〜

- ①ボウルにざるを重ねてペーパータオルを敷いた上にヨーグルトをあけ、ラップをして冷蔵庫で2～3時間寝かせて水切りヨーグルトを作ります。
- ②鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、煮やすく切ったかぼちゃとさつまいもを加え、柔らかくなるまで煮ます。火を止める少し前にたまねぎを加えます。
- ③火を止め、熱いうちにお好みの加減にかぼちゃとさつまいもを潰して粗熱を取ります。
- ④①のヨーグルトを加えて軽く合わせます。
- ⑤レーズン、くるみを加えて、ミニトマトとお好みのハーブを添えて頂きましょう。

水切りヨーグルトは一晩寝かせても良いでしょう。水分が抜けてより濃厚な味わいに仕上がります。

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。



芭蕉ゆかりの俳句のまち
東京都 荒川区



「行春や鳥啼魚の目は泪」。松尾芭蕉は、この句を詠んで千住大橋を渡り「奥の細道」へと旅立ちました。およそ330年前の元禄2年3月でした。芭蕉と縁の深いことから荒川区は「俳句のまち あらかわ」を宣言し、俳句文化の裾野を広げています。
(写真はJR南千住駅前に立つ松尾芭蕉像)

日暮里繊維街

JR日暮里駅前を東に向かって走るのが「日暮里中央通り」です。この通りの両側に、生地織物の専門店が約1kmにわたって軒を並べます。紳士婦人服地のほか革・ボタン・型紙などファッションや手芸に関する全てのものが、



ここ日暮里繊維街で揃えることができます。



都電 三ノ輪橋停留場

「東京さくらトラム」の愛称で親しまれている都電荒川線。今や都内に残る唯一の路線で、その始発駅が三ノ輪橋停留場です。ここから終着駅の早稲田停留場まで12.2kmを、約1時間かけてのんびりと走ります。車内には昭和の時代のような、ゆっくりとした時間が流れます。



荒川自然公園

都電・三ノ輪橋停留場から3つ目、荒川二丁目停留場の目の前に荒川自然公園があります。園内は緑にあふれ、児童公園や芝生広場などのほか「白鳥の池」があり、子供を連れて1日、遊ぶことができます。実は、「白鳥の池」は荒川区の地形をかたどって造られています。



谷中ぎんざ

荒川区と台東区にまたがる下町風情が充満する商店街です。170mの短い商店街に八百屋・魚屋さんなど昔ながらの60店余りが営業しています。最近、肉屋さんの「谷中メンチ」が人気急上昇。商店街に繋がる夕陽の名所「夕やけだんだん」で食べ歩く若者も見られます。



お歳暮の心得



11月、そろそろ「お歳暮」に頭を悩ませる時期です。お歳暮は、古くは年の変わり目に先祖の霊を迎える「御霊祭り」の供物として贈られたもので、今は一年間、仕事関係などお世話になった方へのお礼という意味合いで、年末の贈答の習慣となっています。

お正月の準備を始める12月13日の「事始め」から贈る地域もありますが、一般的には12月上旬～20日または25日までが適当とされています。最近では、11月下旬から贈る人も増えています。

【マナーポイント】

- 1 お中元、お歳暮どちらかを贈る場合は、お歳暮に。
- 2 金額は一般的には3,000円～5,000円。状況により～10,000円も（金額は税別）。
- 3 配送の場合、挨拶を兼ねた送り状を到着前に送るか同封しましょう。
- 4 頂いたら、間柄により文書、電話、メールなどで御礼報告を。

◆お歳暮の時期に間に合わない時

お正月なら「御年賀」、小寒（2022年は1月5日）～大寒（同1月20日）前までなら「寒中御見舞」「寒中御伺」、立春（同2月4日）からは「余寒御見舞」「余寒御伺」を表書きとして贈る。

◆お返しをする場合は

「御礼」「御歳暮(期間内の場合)」を表書きとして贈る。

お歳暮は虚礼とすることなく、贈る側は心のこもったギフトを。いただく側は、御礼の気持ちを好感表現しましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

“オイルで作る” さつま芋とシナモンのケーキ

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】18 cmパウンド型一台分

A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	シナモン	小さじ 1/4
	卵	1個
	砂糖	60g
	サラダ油	50g
	さつま芋	180g

【作り方】

- ① さつま芋は1.5cm程度の角切りにして柔らかくなるまで煮て、ザルに上げて水分を切る。型に合わせて敷き紙を入れる。オーブンは180度に予熱する。
- ② ボウルに卵を入れて泡だて器でよく混ぜ、サラダ油と砂糖も加えてさらに混ぜる。
- ③ 合わせてふるったAの1/3を②に入れてゴムベラで切るように混ぜ、残りのAも1/3ずつ同じように混ぜる。
- ④ さつま芋の2/3を③に加えて混ぜて型に入れ、中央をくぼませるように表面をならし、残りのさつま芋を上にはらする。
- ⑤ ④を180度に予熱したオーブンに入れて約40分焼く。

1/10切れ分	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	5.7g
炭水化物	19.0g
食物繊維	0.7g

●コメント

バターを使わずに、植物油で作るパウンドケーキです。スパイスを加えアクセントをつけることで砂糖の量も減らしています。さつま芋は、ゆっくり火を通すことで甘味が増します。電子レンジでも加熱できますが、時間があれば鍋で水から茹でると美味しくできますよ。



【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72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②8)



転ばぬ先の杖



以前、このコラムに口の中の常在菌は500種類もあると書きました。菌の代謝産物であるプロテアーゼや、ノイラミニダーゼなどの酵素はタンパク質を破壊する力があり、口腔内を不潔にしたままだと、弱ってしまった粘膜から容易にウイルスの侵入を許してしまう怖さがあります。

いよいよ冬本番になりますが、コロナ感染は世界中に広まり、各国も対応策に追われています。わが国でも第六波への警戒を呼び掛けています。それと同時に心配なのは、インフルエンザの流行も今年はあるのではないかと懸念されている事。『ツインデミック』と呼ばれるインフルエンザ・コロナの同時感染が発症すれば、重症化の恐れがあると云われています。コロナも季節性インフルエンザも症状がとても似ています。口腔内の雑菌が行う悪さは、安易にウイルスの侵入を許してしまうばかりか、タミフルやリレンザなどのインフルエンザ特効薬の効果を半減するといわれています。つまり、いざ罹患したら治癒が遅れてしまうことを意味しています。

だからこそ、コロナ予防もインフルエンザ予防も、

いつでも口の中を清潔にする口腔ケアとうがい、ウィルスの侵入を許さないマスク着用、何気に口元を手で触れる前の手洗い、アルコール消毒の必要性が分かりましたね。



世界のカーボンニュートラルの流れを受け、日本も2030年半ばまでに自動車の新車販売はガソリン燃料専用車から電動自動車へと大きく舵を切った。アンケートでも乗り換え購入者の4割以上の方が、次は電気自動車と答えている。私共も訪問歯科での往診車は全てハイブリット化。次世代の環境の為に、少しでも協力してまいりましょう。



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



新 コーナー 我が家のペット自慢

【飼い主】埼玉県 N様

- 名前：シェリー(トイプードル) 12歳 女の子
 - 性格：おとなしく優しい性格
 - 好みの食べ物：ササミ、おやつ
 - 「可愛いね」のワードに反応し、頭をなでてと寄ってきます。
- 家族の中心で癒します。

いつも可愛いと言いなから
頭を撫でてくれて
幸せだワン!



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

この度はPOCOをご愛読いただきありがとうございます。

さくら薬局グループの発行するPOCOは、発行部数を縮小しました。

以前よりも受け取る機会が少なくなるなど、ご迷惑をおかけすることが予想されますが、弊社「さくら薬局」のホームページでもPOCOをご覧になることが可能です。

今後ともPOCOをよろしくお願いいたします。

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

「お皿や湯飲みなどを自分で作る〇〇〇〇教室が人気です。「焼き物」とも呼ばれます。」

--	--	--	--



①		②		③
		④	⑤	
⑥	⑦			
			⑧	⑨
⑩				

↓タテのカギ

- ①.飲み物もアイスから〇〇〇〇へ、温かいものを好む季節です
- ②.讃岐のものはコシが命です
- ③.フランス〇〇にはバゲットやカンパーニュなどがあります
- ⑤.「人間は考える葦である」など、昔の偉人が言ったありがたい言葉です
- ⑦.ハレンチなんて言わないで。芸術家がモチーフにしたヌードのことです
- ⑨.新居に引っ越すので〇〇も新調しました



→ヨコのカギ

- ①.歩行者の歩く道のこと。自転車は法律上、走行禁止です
- ④.昭和の時代には空き地によく転がっていました
- ⑥.スーツケース、または自動車の後ろにあるスペースのことです
- ⑧.〇〇医は手術をすることがとても多いそうです
- ⑩.ふさわしい時期のこと。これを外してなかなか言い出せません



【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 行

Eメール:poco@kraft-net.co.jp

★応募締切日12月31日必着



- 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。

【POC095号当選者のみなさん】

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| ・北海道 | 駒谷様 | ・滋賀県 | 森様 |
| ・東京都 | 高橋様 | ・山形県 | 梅津様 |
| ・兵庫県 | 高岸様 | | |

みなさんおめでとうございます

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!!

