

隔月誌 ポコ

POCO

JANUARY.2022

No.98



北海道羅臼町_羅臼港沖のオジロワシ 撮影/浅井一帆

インフォメーション P2

『抗原検査キット(医療用)』

が薬局で購入可能となりました

予防介護 P3

歩く力を維持しよう

「薬食同源」四方山話 P4.5

元気な冬をレチノイドで

季節の食のススメ P6.7

～冬こそ水分補給が大切です～

あんかけ野菜炒め

地域の耳寄り情報 P8.9

静岡県 沼津市

知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第24回 完全保存版 「引越しの心掛け」

とっておきのヘルシースイーツ P11

モーモーチャーチャー風 黒豆の
ココナッツプリン

第73回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情エステ(その1-29)

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



 さくら薬局グループ

抗原検査キット(医療用)が薬局で購入可能となりました

新型コロナウイルスの抗原検査キットが薬局で購入可能となりました。
さくら薬局グループ全店で取り扱っています。

鼻に綿棒を入れて検体を採取し検査を行うことにより30分程度で結果がわかります。



新型コロナウイルスの感染が広がる中、抗原検査キットを入手しやすくし、体調が気になる場合に自ら検査を行うことで、医療機関の受診につなげ、感染拡大を防止することを目的としています。

体調不良時に購入するのではなく、健康なときにあらかじめ購入しておき、症状が出たときに検査を行うようにしてください。無症状時の使用は、結果が正しくでない可能性があるため推奨しておりません。

・陽性結果の場合

速やかに医療機関を受診する必要があります。

かかりつけ医等の身近な医療機関に電話等でご相談ください。

連絡なく医療機関に直接受診することはしないでください。

・陰性結果の場合

感染しているにもかかわらず陰性の結果が出る「偽陰性」の可能性もあります。症状がある場合には、医療機関に電話等で相談して下さい。

症状がない場合であっても外出時のマスク着用、手指消毒等の感染予防対策を続けてください。

抗原検査キットは、「研究用」と呼ばれる製品が以前から市販されていますが、厚生労働省が承認したものではありません。

厚生労働省が承認した抗原検査キットは「医療用」とされ、薬局での販売が認められたものです。

購入する際は薬剤師から使用方法の説明を受け、同意書に署名
いただくようお願いいたします。



歩く力を維持しよう



中高年以降になると足の筋肉が弱くなり、膝痛の原因になります。歩くことが億劫になって歩かなくなると、ますます筋肉が衰えてしまうという悪循環になりかねません。足の筋肉を鍛えてみましょう。

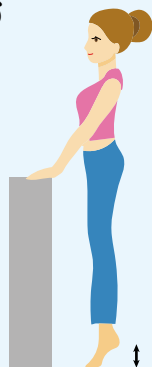
鍛える筋肉を意識しながら以下のトレーニングを行ってみましょう。

内ももの筋肉を鍛えるトレーニング

- ①まっすぐ立った姿勢にして肩幅に足を開く
- ②クッションや硬めの枕、座布団のいずれかを挟む
- ③内ももにギュッと力を入れて5秒キープする。
(3～5回繰り返す)

ふくらはぎの筋肉を鍛えるトレーニング

- ①立った姿勢で壁に両手をつく
- ②爪先立ちをしてそのまま3秒キープしてかかとを下す（かかとの上げ下げを5回繰り返す）



慣れてきたら少しずつ回数を増やしてみましょう。
身体に痛みがあるときは無理にトレーニングを続けず中止して下さい。

執筆者 湯浅 千秋

「薬食同源」 四方山話



元気な冬をレチノイドで

パンデミックが始まって2年。この間に感染で体調を崩した方が大勢いらっしゃいます。でもこれで終わりになったのではなく、いつまた次の波が来るか分かりません。大きな大きなストレスがこれでもかと迫ってきます。

ビタミンは感染に強くなる免疫力アップに必須です。今日は、新型コロナ感染とビタミンAの最新情報をお届けします。これまで「ニンジンを食べていれば大丈夫」と言われてきたのは、ニンジンのカロテノイドが体内で活性型レチノイドになるからです。しかし、新型コロナウイルスに感染した人の血液を調べてみると、レチノイドの血中濃度が標準値に満たない人が75%もいたのです。

原因を調べてみると、カロテノイドがレチノイドになりにくい理由に気づきます。ウイルスとの戦い（免疫反応）で大量のレチノイドが使われるのですが、脂肪組織に備蓄されているカロテノイドにとって、感染の場に素早く移動することは難しいことなのです。カロテノイドは脂溶性が非常に高く、ほとんどが脂肪組織に備蓄されています。水に溶けないカロテノイドが、血液に溶けて全身に運ばれるには時間がかかり過ぎるのです。

レチノイドを多く含む食べ物

鶏レバー、豚レバー、ウナギ、アナゴ、卵黄、その他の魚類

カロテノイドを多く含む食べ物

シソ葉、モロヘイヤ、ニンジン、トマト、その他の青色野菜

ということで、感染予防と治療には、レチノイドを摂る必要があります。多く含んでいる食べ物はレバー。鶏レバーと豚レバーが飛び切り多く含んでいます。食べやすさは鶏レバーが一番でしょう。インフルエンザも怖い冬の間の体力作りに、鶏レバーはとっておきの食べ物と言えるのです。それでも摂り過ぎによる副作用には注意が必要です。レバーが苦手な方は、VAサプリメントについて、薬剤師さんに相談するのが良いでしょう。



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



～冬こそ水分補給が大切です～

寒く乾燥した季節が続きます。のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。こまめに水分をとり、寒い冬を乗り切りましょう。

■夏だけじゃない!水分補給

寒さが一段と厳しくなるこの時期は、寒さに対して体は体温を逃さないよう血管を収縮させます。そのため、冬季には血圧が上がりやすくなり、これに伴って起こりやすくなる病気は脳卒中を始め様々。まずはしっかり水分補給を行いこれらの病気を予防していきましょう。人間の身体の約60%は水分でできています。水分不足を防ぐためには、飲み水だけではなく水分を多く含む食材（もやし、白菜など）を利用したおかゆや雑炊、軟らかく煮込んだ野菜スープ、煮物や蒸し物といった調理方法での水分摂取をすることも大切です。



食材例

白菜、もやし、だいこん、
ちんげんさい、レタス、キュウリ等
食材を温めて摂ることがおすすめです。

1人分.....

エネルギー: 243kcal

たんぱく質: 27.4g

脂質: 6.4g

炭水化物: 19.5g

カルシウム: 167mg

マグネシウム: 108mg

ビタミンK: 120μg

ビタミンB₁: 0.59mg

ビタミンE: 2.3mg

食物繊維: 3.33g

カリウム: 962mg

食塩: 2.2g



あんかけ野菜炒め

材料: 2人分

- ・白菜 (ざく切り) 1/8個 (240g)
- ・チンゲン菜 (縦半分に切る) 1株 (100g)
- ・たまねぎ (薄切り) 中1/4個 (50g)
- ・にんじん (薄切り) 1/3個 (40g)
- ・豚肉モモ薄切り(ひと口大) 100g
- ・シーフードミックス (イカ・えび) 各50g

- | | | |
|---|--------------|----------|
| A | ・酒 | 大さじ1 |
| | ・鶏がらスープの素 | 小さじ1.5 |
| | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・オイスターソース | 大さじ1 |
| | ・水 | 100mL |
| | ・油 | 大さじ1/2 |
| | ・塩・こしょう | 少々 |
| | ・片栗粉 (水に溶く) | 大さじ1 |
| | ・糸唐辛子 (お好みで) | 少々 (分量外) |

作り方 ~~~~~

- ①豚肉に塩こしょうを振り、油を引いたフライパンで炒めます。
- ②豚肉に火が通りましたら、シーフードミックスと野菜、Aを加えて炒め、水を加えて5分ほど煮込みます。
- ③野菜がしんなりと柔らかくなりましたら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ④器に盛り、お好みで糸唐辛子を添えて温かいうちに頂きましょう。

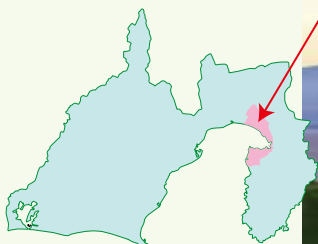
水溶き片栗粉は、煮立っている所へ少量ずつかき混ぜながら加えましょう。

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。

富士山の絶景と海の幸あふれる街
静岡県 沼津市



伊豆半島の付け根に位置する沼津市。富士山に近いことから、市内には富士山の絶景を眺められるビューポイントが点在しています。また、駿河湾に面しているため海の幸に恵まれ、沼津港周辺には新鮮な魚を提供する飲食店や干物を販売する土産物店が集中、時季を問わず多くの観光客を集めています。

（写真は太瀬崎近くから眺めた富士山）

沼津御用邸記念公園

沼津御用邸は明治26年、当時、皇太子だった大正天皇の静養先として造営されました。昭和44年に同御用邸が廃止され、翌年、記



念公園として開園しました。駿河湾に面した風光明媚な景観とクロマツ林などが評価され、公園の主要部分が国の名勝に指定されています。

沼津港深海水族館

日本一深い湾として知られる駿河湾。沼津港深海水族館は、深海に生息する生き物をテーマにした水族館です。深海生物の代表は言わずもがな「生きた化石」と呼ばれるシーラカンス。その冷凍標本を展示しているため「シーラカンス・ミュージアム」の愛称があります。



深海魚バーガー

沼津港周辺には多くの観光施設が集中しています。飲食店や土産物店が多く集まっている地区の一角で、ハンバーガー店が営業しています。そこで大人気なのが深海魚バーガー。深海魚であるミギスを材料に、あっさりとした味に仕立てています。お値段は税込み700円也。



御浜岬

戸田(へだ)港を囲むように御浜岬があります。駿河湾の海流によって運ばれてきた土砂がたまり、湾口に鳥のくちばし状の地形を造りました。夏になると、内側の「みはまビーチ」は多くの海水浴客で溢れます。戸田港には深海に棲むタカアシガニや深海魚も水揚げされています。





引越しの心掛け

転勤の多い春先に限らず、一年を通して引越しのシーンが見られると思います。もし引越しとなったら、ご近所にはいつ知らせたらよいのでしょうか。また移転先では、どう挨拶すべきでしょうか？

◆転出時（挨拶まわりの際は、「御礼」・姓を入れ、内のし）

早すぎると、余計な気遣いをさせることにつながってしまいますから、ご近所に移転をお知らせするのは2,3日前に。

もちろん、かなり親しいお宅には、それより早く知らせるのがよいでしょう。その際は2,3千円の菓子折りなどを、お渡しするのもいいかもしれません。

◆移転先で（挨拶まわりの際は、「御挨拶」・姓を入れ、外のし）

『向こう三軒両隣』という言葉があります。向かい側の3軒・隣の2軒、計5軒のお宅が、ご近所の中で大切との意味を持つ、古き良き日本の言葉です。

家の立地状況はさまざまだと思いますが、この基準に当てはめて（約5軒。マンションなど集合住宅の場合は管理人さんへも忘れずに）、早めに挨拶してください。また自治会長さんがいれば、一度足を運んだ方がよいと思います。

全国적으로ご近所のつながりが薄れているそうですが、最低限の礼儀は時代の流れと関係ありません。“向こう三軒両隣”という日本の良き慣習の理念は、ぜひ心に留め置いてください。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

モーモーチャーチャー風 黒豆のココナッツプリン

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】2 個分

A	牛乳	120g
	ココナッツミルク	80g
	砂糖	15g
	片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
	ゼラチン	2g
	湯	大さじ1
	黒豆	10粒
	栗の甘露煮	1個

【作り方】

- ① ゼラチンは60度程度の湯に入れてよく溶かす。栗の甘露煮は4等分に切る。
- ② 鍋にAを入れてよく混ぜ、弱火にかけながらゴムベラでよくかき混ぜる。沸騰させないように温めて火を止める。
- ③ ②に①のゼラチンを加え、さらに良く混ぜる。
- ④ ③の鍋底を冷水につけてよくかき混ぜながら冷まし、容器に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ 食べる直前に黒豆と栗の甘露煮をのせる。

1個分

エネルギー	164kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	9.0g
炭水化物	17.5g
食物繊維	0.6g

●コメント

アジアンスイーツの『モーモーチャーチャー』をアレンジしたデザートです。
ココナッツミルクの甘い香りを活かして、砂糖の使用量を抑えています。黒豆のほかにも、さつま芋の角切りやうぐいす豆、白玉団子などをのせてもOK。
とろとろのプリンと、よくかき混ぜて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73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②9)



山高さが故に尊からず



『凄い小顔。八頭身のスタイル。モデル並み』とか聞きます。又。写真撮影の時、片手で頬やあごのラインを隠し、少しでも小顔に、目鼻立ちを強調しようと苦労していますね。美に対する女性の願望、理解しますが、行き過ぎた行動は危険です。以前モデル職業の方で、顔の彫りが深い美人が来院してきましたが、口の中を見て驚きました。何と第二小臼歯(糸切り歯の二歯後方の歯)までしか無く、左右上下の大臼歯、計12歯を既に喪失していました。理由を尋ねると、『抜いて、口腔内のボリュームを削り、頬肉を痩せて見せる為。小顔の為。余り食べないように。噛まずに飲み込めるでしょ。』そのままで十分な美人なのに、隠れたところでいらぬ努力を。高齢になったらどうなるのだろう。老化現象が早まるのではないか。しっかり摂食、学問で習った口腔機能の回復とは真逆の現実。精神的に追い詰められたか。どう患者さんと向き合えばと悩みました。職業柄、体形維持とは云え、あまりに過酷。この方だけの特殊事情があったのかもしれませんが、最近ではファッション業界もいろいろ個性を重視。筋肉質や、ふっくらしたモデルさんも登場

し、行き過ぎた演出から方向転換が図られているようですが、当時ショックを覚えた記憶があります。美は健康な身体に宿ります。健康であれば輝きが増します。笑顔も増え、周りの人を幸せにします。美を生み出す、魅力についてももう一度考える必要がありそうです。

コロナ緊急事態宣言、時短営業が解除。原稿を書いている11月上旬、このまま第6波も起きなければ、嬉しいのですが、更に注意して生活してまいりましょう。久しぶりのドライブ。秋晴れの富士山もくっきり。何か日本を守り、大丈夫と雄姿を見せている感じが。思わず手を合わせますね。



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】兵庫県 H様

●名前：どんぐり(ゴールデンハムスター)
2ヶ月 男の子

●性格：マイペース

●特技：回し車を高速で走る

●お昼は寝て、夜になると活発に動いています。毎日癒されています！

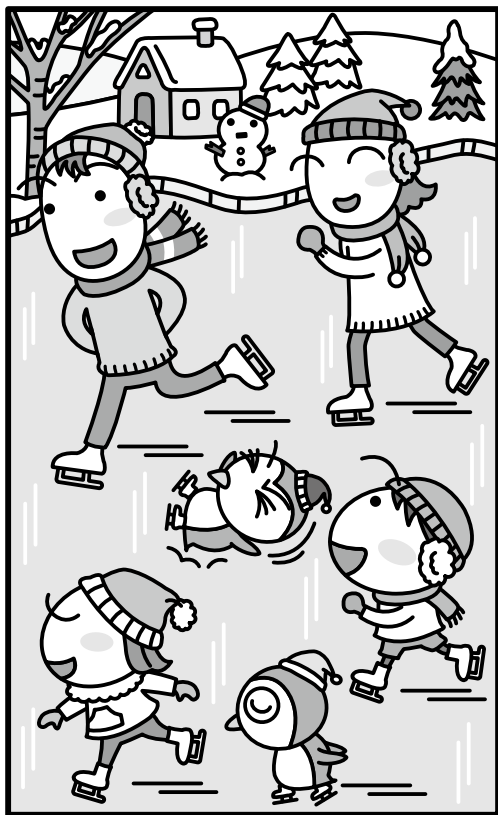
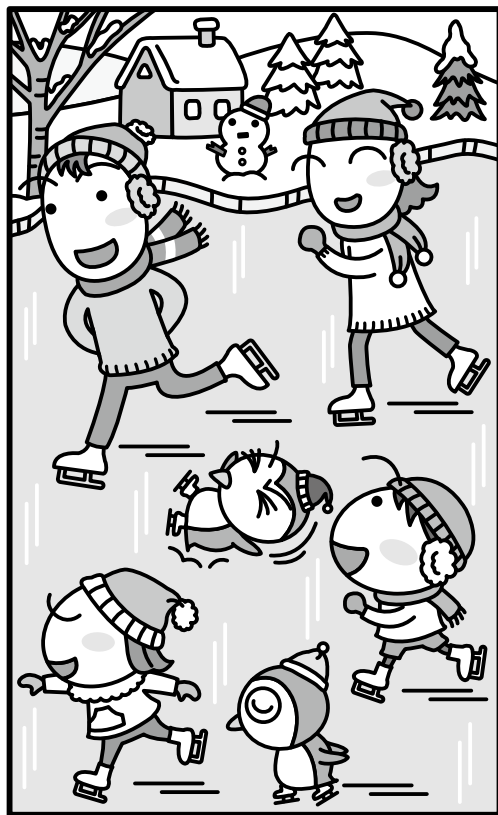
豆苗とドライフルーツが大好き！
走ってお腹すいたよ～



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



あけましておめでとうございます。

お正月はいかがお過ごしでしょうか。

今年もコロナ禍での年末年始を迎えることになりました。

コロナだけではなくインフルエンザ、ノロウイルス等の

感染予防のためにも石けんやハンドソープでしっかり

手を洗うなど基本的な対策を行いましょう。

編集後記



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

〇〇〇〇は、日本のお正月の伝統芸能。
笛や太鼓のおやしにに合わせて踊ります。

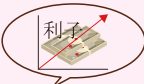
--	--	--	--



①		②		③
			④	⑤
⑥	⑦			
	⑧			⑨
⑩			⑪	

↓タテのカギ

- ①.書初めで〇〇〇を取りました
- ②.新年の門や玄関に飾ります
- ③.〇〇夢、〇〇売り、〇〇詣で
今年最初です
- ⑤.日本舞踊などの芸事で弟子たちを教える
偉い地位です
- ⑦.新年早々、新しく知り合いました
- ⑨.預けたお金に付きます



→ヨコのカギ

- ①.漢詩と和歌を合わせた言葉です
- ④.ベルリンを首都とする、欧州の国です
- ⑥.正月は独楽回しや羽子板など
昔の遊びの〇〇〇〇の見せ所です
- ⑧.熱湯をくぐらせた盛りそばのこと
つけ麺に対してもいいです
- ⑩.お祝い事に欠かせない、
紅色をした魚です
- ⑪.昔は正月を迎えると1つ〇〇をとると
いわれました



【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2月28日必着



【POC096号当選者のみなさん】

答えは「スズムシ」でした。

- ・宮城県 小形様
- ・茨城県 加藤様
- ・千葉県 白井様
- ・大阪府 秋本様
- ・兵庫県 中田様

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!!

