

隔月誌 ポコ

POCO

MARCH.2022

No.99



京都府京都市 醍醐寺 撮影／浅井一帆

インフォメーション P2

スポーツファーマシスト

予防介護 P3

肩の筋肉をほぐそう

「薬食同源」四方山話 P4.5

お茶うがいで頑張ろう

季節の食のススメ P6.7

そのダイエット、間違っているかも！

高野豆腐のピザ

地域の耳寄り情報 P8.9

北海道 札幌市

知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第25回 完全保存版 「言葉づかい」の再点検

とっておきのヘルシースイーツ P11

チーズケーキ風 オレンジヨーグルトケーキ

第74回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情エステ (その1-③⑩)

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

スポーツファーマシスト

Sports Pharmacist



スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師です。薬剤師の資格を有した方が、（公財）日本アンチ・ドーピング機構が定める所定の課程終了後に認定される資格制度で、当社には50名ほどの認定スポーツファーマシストが在籍しています。

公認スポーツファーマシストの活動例としては、国民体育大会に向けての都道府県選手団への情報提供・啓発活動や学校教育の現場におけるアンチ・ドーピング情報を介した医薬品の使用に関する情報提供・啓発活動があります。

我々、薬局の薬剤師がアンチ・ドーピングに関わる機会はまだ少ない状況ですが、質問や問い合わせが店舗から寄せられることが少しずつ増えており、アンチドーピングが皆様の身近になってきていると感じています。

例えば、とあるスポーツをしていて大会でよい成績を残し、全国大会にとなったとき、突然ドーピングコントロールに関わるようになることがあります。痛み止め、喘息薬、風邪薬…飲んでいいのかな？ 漢方薬なら大丈夫？ といった疑問が浮かんでくると思います。

そういった際には、お気軽に薬局までご相談ください。さくら薬局グループ内ではドーピングコントロールについての情報を共有し、どの薬局でも対応しています。



肩の筋肉をほぐそう

予防介護



寒い日が続くと血流が悪くなり、筋肉がこわばります。

今回は肩こりに効くストレッチを紹介いたします。

隙間時間でストレッチをして筋肉をほぐしてみましょう。

肩の上げ下げ

- ①背筋を伸ばし、息を吸いながら両肩を上
に上げる
- ②肩を下げる時は、息を吐きながらす
とんと肩を落とすように力を抜く
- ①②を10～15回繰り返す



肩甲骨の上方・下方回旋

- ①右手は上から、左手は下から背
中で握手をする。
- ②反対側も行う。
体の硬い人は、タオルを使用したり、
近づけるだけでもOKです。



肩回し

- ①肘も一緒に、肩で円を描くように
ゆっくり大きく前に回す
- ②反対側に後ろにゆっくり大きく
回す
- ①②を10回～15回繰り返す



この時に、肩甲骨も動くように意識しながら行ってみましょ
う。勢いよく動かすと、筋肉を傷めてしまう可能性があるた
め、無理をせずに少ない回数から行って下さい。

執筆者 湯浅 千秋

「薬食同源」 四方山話



お茶うがいで頑張ろう

昔から風邪の季節には、家に帰ったら「うがい」をするように言われました。お茶でうがいすると一層効果的だとも言われました。でも実際には水が普通で、お茶でうがいは滅多にありませんでした。インフルエンザの流行時には、うがいはより強く言われました。インフルエンザは普通の風邪より重症になるからです。数年前のこと、静岡大学の研究で、「お茶うがいがインフルエンザを予防する」ことが解って、それからは静岡県の小学校と介護施設で奨励されているとのことでした。

さて、パンデミックの第6波が上昇速度を速めています。専門家の予測では大変なことになるのですが、予防法はこれまでと変わらないとのことでした。蜜を避ける他に、マスクと手洗いとうがいが大切です。そのお茶うがいについて、ごく最近の論文に嬉しいニュースが載っていました。緑茶の主成分の「エピガロカテキンガレート(EGCG)」というポリフェノールが、新型コロナウイルスの感染予防によいという論文です。やや苦味のあるEGCGが、細胞表面のウイルスの入り口にへばりついて、ウイルスが入れなくなってしまうのです。専門用語で言えば、「EGCGが新型コロナウイルス受容体を遮断する」という新発見です。

では、お茶なら何でも良いかと言いますと、ヨーロッパで好んで飲まれる紅茶や、中国人が好きな烏龍茶のポリフェノールは、

緑茶の種類と大まかなEGCG含有量

玉露	煎茶	ほうじ茶	抹茶
+++++	+++++	+	+++++

製造工程の違いから緑茶のものとは違います。効き目があるのはあくまでも日本の緑茶なのです。そしてその中でも、関与成分が最も多く含まれているのは、ごく普通に飲まれている「煎茶」だそうです。

ではでは、煎茶でうがいではなく、煎茶を飲んだら効くでしょうか？論文によりますと、量が不足で残念ながら効きそうにありません。それでもお茶を飲むたびに、ただの風邪の予防、インフルエンザの予防、そして今回の発見で新型コロナウイルス感染の予防に、日本人が大好きな緑茶の成分が役立っていることを思って飲めば、パンデミック対策のもう一踏ん張りに元気が出るというものです。



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



そのダイエット、間違っているかも！

毎年3月は女性の健康週間です。女性が気になりやすいダイエット。今回は適正体重についてお伝えします。

体重が増えお腹周りが気になり始めた時や、BMIが25.0以上の肥満となった時には、『食事量を減らしてダイエットをすればいいのでは？』というのが一般的な考え方だと思います。

しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定の食品ばかりを食べるダイエットでは、低栄養状態に陥り体重とともに筋肉が落ち、サルコペニア（加齢に伴い、筋肉量が減少していく現象）のリスクを高め、転倒・骨折などを経て要介護状態にまで繋がります。

そうならないためにも普段の食事から適切なカロリー摂取と同時に、筋肉づくりのためのタンパク質（肉・魚・大豆製品・卵など）と、その働きを助けるビタミンD（きのこ類・魚類など）を合わせてバランスよく摂ることをお勧めします。ご自身の年齢や身長、活動量などから判断して適正体重を維持することを意識してみましょう。

今回のレシピは高野豆腐を使ったピザです。パン生地よりも糖質を控え、高タンパクに仕上げています。タンパク質を意識するには具材をツナ缶の他、ゆで卵やサラダチキンにしても良いですね。カロリー調節にはオリーブオイルを増減しましょう。高齢者や低栄養の方はこの分量で、ダイエットで減量目的ならオリーブオイルを大さじ1に減らしても（全量20g）良いでしょう。





高野豆腐のピザ

1人分

エネルギー：384kcal

たんぱく質：19.3g

脂質：31.6g

炭水化物：8.4g

カルシウム：150mg

マグネシウム：48mg

ビタミンK：39μg

ビタミンB₁：0.04mg

ビタミンE：3.1mg

食物繊維：1.9g

カリウム：340mg

食塩：1.2g

材料：2人分

- ・高野豆腐（乾） 2枚（34g）
- ・たまねぎ（薄切り） 中1/6個（30g）
- ・ピーマン（輪切り） 1/2個（45g）
- ・マッシュルーム（薄切り） 小4個（40g）
- ・ツナ缶詰 1缶（80g）
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・だし汁（鰹・無塩） 適量（300mL）
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2（30g）
- ・トマトケチャップ 大さじ2（32g）

作り方 ~~~~~

- ① 高野豆腐をだし汁で戻し、水気を絞った後に、1枚を薄く3枚に切り分けます。
- ② ①にオリーブオイルを塗り、トマトケチャップを塗った上に、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ツナ、ピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで5分程度焼きます。

だし汁はかつお節を煮出して家庭で作るほか、市販品でも無塩の物をお勧めします。

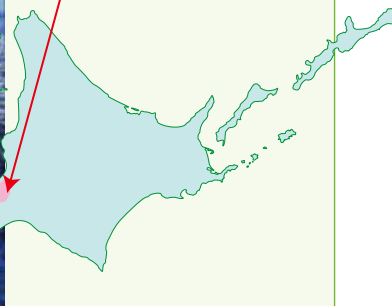
薬剤師 伊藤あゆみ

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。



自然と調和する大都会
北海道札幌市



雄大な自然が楽しめる土地は、北海道以外にもたくさんあります。しかし、「雄大さ」に加え「広大さ」を満喫できるのは北海道しかないでしょう。札幌市は、北海道の政治・経済・文化の中心地。しかも、道内の豊かな自然が、そのまま大都会の札幌市でも堪能できます。まさに自然と調和する大都会と言えるでしょう。

(写真は藻岩山からの札幌市街)

北海道庁旧本庁舎

約250万個のれんがを使っていることから、「赤れんが庁舎」とも呼ばれています。今から130年以上も前の1888年に建造され、国の重要文化財に指定



されています。JR札幌駅から歩いて5分くらいで行けますので、札幌観光の玄関口のような存在です。

札幌市時計台

正式名称は「旧札幌農学校演武場」と言います。写真でも分かるように時計の下に赤い星が二つ見えます。この星は「五稜星」と呼ばれ、北極星をイメージしています。五稜星は開拓使のシンボルマークで、時計台には17個もの赤い星が飾られているそうです。



大通公園

ライラックやハルニシなど多様な木々が植えられた大都会のオアシスです。毎年2月に開催される「さっぽろ雪まつり」など、四季を通じて開かれる多くのイベント会場としても利用されます。もともとは札幌中心部を南北に分ける火防線だったそうです。



北海道大学 札幌キャンパス

北海道大学は、わが国の大学の中で、最も広い敷地面積を誇ります。中でも札幌キャンパスは東京ドーム38個分と言われ、キャンパス内には農場まで造成されています。初めて訪れた人は、その広さに腰を抜かすだけでなく、迷子になってしまう人もいと噂されています。





「言葉づかい」の再点検

年齢差、上下関係、立場の異なる人が会う場所で交わす言葉にはルールがあります。上手なコミュニケーションの要点は、好感をもたれるような言葉づかい。「敬語」が最も大切です。

【ポイント】

◆発声を明確に。敬語を正しく。◆分かりやすく。専門用語、略語は使わない。◆微笑みを浮かべるなど、感じ良く。

◆敬語の種類・用語例

種類	尊敬語	謙譲語	丁寧語
用法	相手側を高めて敬う	自分がへりくだって相手を敬う	丁寧な言葉で敬う
用語例	・お（ご）になる	・お（ご）する	です→○○です
	開く→お開きになる	知らせる→お知らせする	ます→失礼します
	見る→ご覧になる	案内する→ご案内する	ございます→おはようございます
	・「れる」/「られる」	・その他	○○でございます
	行く→行かれる	聞く→伺う、承る	
	降りる→降りられる	見る→拝見する 知る→存じる	
いる	いらっしゃる	おる	います
行く	いらっしゃる	伺う・参る	行きます
言う	おっしゃる・言われる	申す・申し上げる	言います
食べる	召し上がる	いただく・頂戴する	食べます
する	なさる・される	致す	します

正しい話し方を心がけ、自然に敬語が使えるようになりましょう。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー。NHK文化センター講師）

チーズケーキ風オレンジヨーグルトケーキ

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



【材料】プリンカップ 4 個分

無糖ヨーグルト	400g
牛乳	100g
砂糖	45g
ゼラチン	10g
水	60mL
オレンジ果汁	大さじ 2
オレンジ	4 房
ミント(飾り用)	適量

【作り方】

- ① ボウルにザルを重ねてキッチンペーパーを広げ、その上にヨーグルトを入れて一晩置き、水分を切って200gにする。
- ② ボウルに牛乳と砂糖を入れて泡立て器で混ぜて溶かし、①の水切りヨーグルトとオレンジ果汁も加えてよく混ぜる。
- ③ 水を60℃程度に温め、ゼラチンを入れてふやかし、かき混ぜて溶かす。
- ④ ②に③のゼラチンを少しずつ泡立て器で混ぜながら加える。
- ⑤ ④を容器に四等分ずつ入れて冷蔵庫で冷やす。固まったら器に出して、薄皮をむいたオレンジとミントを飾る。

1個分

エネルギー	131kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.0g
炭水化物	19.1g
食物繊維	0.1g

●コメント

チーズを使わず水切りヨーグルトで作る、エネルギー量を抑えたケーキです。

オレンジは通年出回りますが、2月から4月頃が旬です。ぜひ、いろいろな種類のオレンジでお試ください。

ヨーグルトが冷たいと、ゼラチンを加えるときにすぐに固まってしまう。よく混ぜながら少量ずつ加えるようにするか、少し室温においてから作りましょう。

【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74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③)



濡れぬ先の傘z



ブースター接種は4回必要か。飲み薬新薬の開発承認は何時? いや、もうコロナWITHの時代だろう。増加傾向真只中、又、今号もコロナ特集とします。この原稿を書いている令和4年1月9日現在、日本での新型コロナ感染者数は6215人。最近コロナも減少し、少し落ち着いたなと思った矢先に、第六波となる感染増加が襲ってきました。変異ウイルスであるオミクロン株については、未だ全容がつかめない状態ですが、驚くべきは、その感染力の強さ。WHOでも『懸念されるウイルス』と指定されています。アメリカでも1月3日には、新型コロナウイルス感染者が100万人を超えるという状況。今年3月頃、つまり2か月後まで、オミクロン株は猛威を振るい続けるという専門家の発言もあります。アメリカのワシントン大学医学部の日本におけるコロナ感染予測でも、1日当たり新規感染者数は3月初旬まで急激に上昇。1月上旬から1か月後の2月には、約10倍。その1ヶ月後の3月上旬に患者数ピークを迎え、一日あたり1月患者数の25倍の新規感染者数になると警鐘を鳴らしています。つまり3月上旬では2万8775人の試算となる訳です。

いかにコロナに感染せず、人にも感染させないか。以前にも増して、手消毒、3密を避ける。マスクをつける。不要不急の外出は避ける。そしてまだ認識が徹底されていませんが、重要なのは、洗口・うがい、ブラッシング。何故？この絶大な効果については次号で。

新年に用意するカレンダー。日時数字と予定や計画の書き込み欄があるものを、重宝して使用している。絵や写真が大きく紙面を占めるものはどうも不便と思っていたが、頂いたこのカレンダー。個人名が毎月印刷された手の込んだもの。印刷技術や、PC能力が上がったのか、驚きのマイカレンダーですね。



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】茨城県 T様

- 名前：だいふく(パールホワイトジャンガリアンハムスター) 3ヶ月 男の子
- 性格：とても活発。臆病者で知らない物はとりあえず全部噛む。
- たまに見せるおじさんのような表情やしぐさに毎日癒されています。

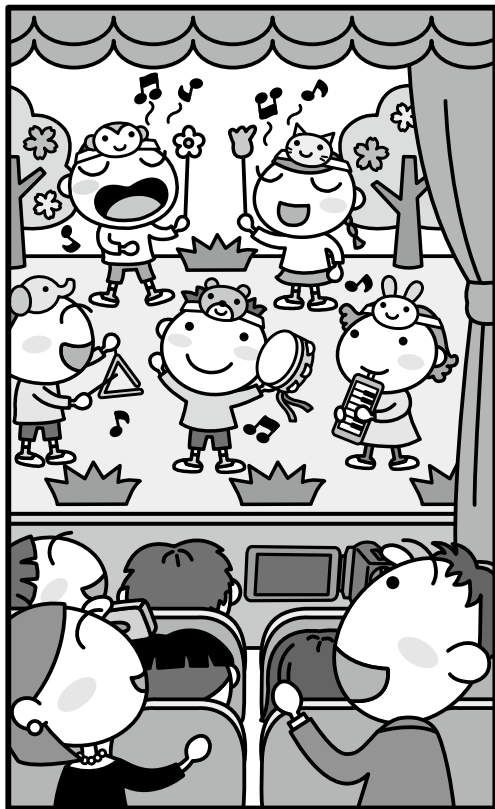
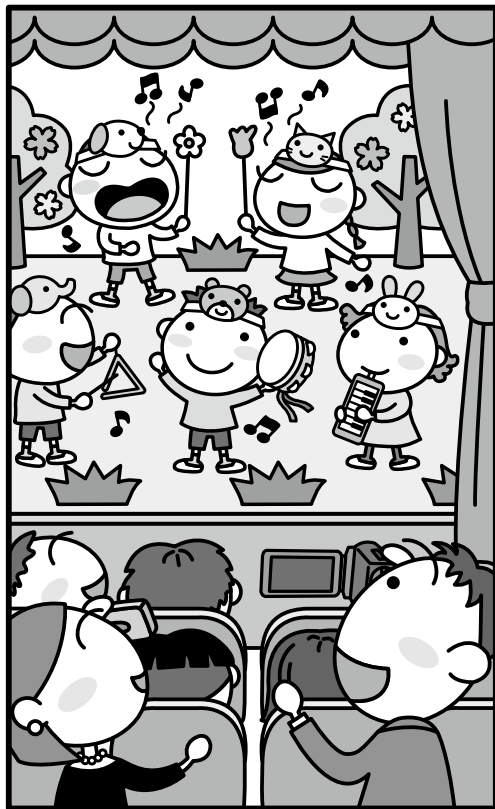
にんじんとりんごが大好き!お腹いっぱい!



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



本誌POCOは今号で99号となりましたが、次号の100号の

編集後記

実績をもって発行を終了させていただく事が決まりました。

これまで発行を継続することができたのは皆様の多くの応援と
ご感想をお寄せいただいたおかげです。

長きにわたりご協力、ご愛読いただき誠に

ありがとうございます。心より厚く御礼申し上げます。

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

「〇〇〇〇〇の良い暖かな場所で、春の訪れを実感したいですね。」

--	--	--	--



①	②			③
④			⑤	
	⑥	⑦		
⑧		⑨		
⑩				

【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4月30日必着



【POC097号当選者のみなさん】

答えは「トウゲイ」でした。

・宮城県	小松様	・和歌山県	山本様
・石川県	山岸様	・宮崎県	阿万様
・大阪府	才田様		

みなさんおめでとう
ございます

↓タテのカギ

- ①.桃の節句に飾ります。お〇〇さま 
- ②.視力検査をしてくれるお医者さんです
- ③.暴力に訴えないで、平和的に解決しましょう
- ⑤.落語家さんのことをこうも呼びます
- ⑦.桃、金、浦島の後に付く 名前です 
- ⑧.ギリギリスに対して、働き者を象徴する昆虫です

→ヨコのカギ

- ①.春分の日は春のお〇〇〇〇〇の中日です 
- ④.インド料理でよく出されるパンの一種です 
- ⑤.日本でこう言うと、単に桜を意味することがあります
- ⑥.面目を失うことです。子どもに言い負かされては、親も〇〇〇〇〇だ
- ⑨.ピロシキ、ボルシチといえばこの国の代表料理です
- ⑩.「わかりました」という意味です

- 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!!

