

隔月誌 ポコ

POCO

MAY.2022 最終号

No.100



青森県弘前市 弘前城からの岩木山 撮影／浅井一帆

インフォメーション P2

健康サポートパック
オンライン栄養相談

お知らせ

予防介護 P3

腰痛を予防しよう

「薬食同源」四方山話 P4.5

コーヒーにも薬食同源

季節の食のススメ P6.7

緑茶の効用

お茶の葉香る 和風ロースト
ビーフ丼

地域の耳寄り情報 P8.9

東京都 新宿区

知ってなっとく、暮らしのマナー P10

第26回 完全保存版 「豊かな人間関係をつくる」
マナーの原則

とっておきのヘルシースイーツ P11

台湾カステラのヨーグルトクリームサンド

第75回 デンタルアドバイス P12.13

歯・表情エステ (その1-③1)

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

『コロナ禍で病院に行きにくい…』『毎日忙しくて中々健診を受けられない…』

そんな貴方におすすめです！

自宅ですぐ簡単！血液はたった**1滴**！
最短**2日**で**生活習慣病**のリスクを評価！



大好評発売中！

さくら薬局グループ
オリジナル検査キット
『**健康サポートパック**』
¥4,500(税込)



普段のお食事を一緒に見直してみませんか？

さくら薬局グループでは
管理栄養士による **オンライン栄養相談を実施中**

zoomをご利用いただける環境であれば場所を問わずどこにいても受けられます。

日時：平日 10 時～17 時 予約方法：WEB 予約（希望日の 4 日前まで）

料金：【20 分コース】 550 円

【40 分コース】 1,100 円(税込/クレジット決済のみ)

お問い合わせ先：0120-305-876



皆様が健康的な生活を送れるよう全力でサポート致します！

お知らせ

さくら薬局グループ発行紙POCOをご愛読いただき、
ありがとうございます。

この度、POCOは100号をもちまして終了とさせて
いただくことになりました。

これまでおはがきやメールでの投稿などご支援を賜り、
心より感謝いたしております。

今後も皆さまの健康を願い、ホームページ等で
情報を発信して参ります。



腰痛を予防しよう



腰痛の原因は腰の使いすぎ、同じ姿勢を続けることによって起こる筋肉の緊張等が挙げられます。

腰痛予防のためにストレッチを行ってみましょう。

寝たまま行うストレッチ

- ①仰向けになり、両ひざを立てる。両手は手のひらを上にして、体の横に
- ②両足一緒にゆっくり左右交互に倒す
- ③②を10回繰り返す



椅子に座って行うストレッチ

- ①椅子に座った状態で、両手を頭の後ろに持っていく
- ②背筋を伸ばして上半身をゆっくりかけてひねる
- ③左右交互に10回ずつ行う

立ったまま行うストレッチ

- ①両手を腰に当てる
- ②腰で円を描くようにゆっくりと回す
- ③左右交互に10回ずつ行う



無理はせずにリラックスした状態でゆっくり行いましょう。日常動作で負担を減らすことも腰痛予防に繋がります。

座る時間が多い方は30分に1回は立ち上がってみましょう。



執筆者 湯浅 千秋

「薬食同源」 四方山話



コーヒーにも薬食同源

テレビ番組に「コーヒーと健康」の話題が増えています。筆者は「チコちゃんに叱られる」に呼ばれました。一昔前まで、コーヒーは体に悪いと言われていました。病気になるとお医者さんに「コーヒーは止めた方がいいですよ」と言われました。それなのに今、コーヒーは健康に悪いという話は減って、逆にコーヒーを飲んでいると肝臓がんになりにくいとか、ごく最近には、新型コロナ感染にも強くなるという研究結果が出ています。

コーヒー研究の現状を踏まえた上で、薬食同源の言葉を借りて言えば、コーヒーは薬に勝るとも劣らない病気予防の飲み物です。でも何故か中医薬にも漢方薬にもコーヒーの話は出てきません。そういえばコーヒーと同じくカフェインを含む緑茶、紅茶、烏龍茶も伝承医学で語られることはほとんどありません。むしろ現代の市販薬である痛み止めと総合感冒薬にカフェインが配合されているのです。

コーヒーとお茶はどちらも世界的な飲み物で、カフェインを含むことも共通しています。そしてこれも最近の研究成果ですが、コーヒーとお茶は両方とも毎日飲むことで病気予防の効果が高まるそうです。理由ははっきりとは分かりませんが、科学ではなかなか説明できない身近な食べ物



と飲み物の不思議な性質がまだたくさんあるのです。
自然免疫力を高めてウイルス感染を予防する生活習慣
と薬食同源の食べ物を表にまとめておきます。

さて、このシリーズはここでしばらくお休みだそう
ですが、引き続きホームページには薬食同源のお話を
書きますので、ご愛読宜しく申し上げます。

自然免疫力を高める生活習慣と食べ物

1. 生活習慣 陽に当たって程よい運動をする

2. 必須栄養素を食べる

亜鉛：牡蠣、豚肉、牛肉

ビタミンA：鶏レバー

ビタミンD：キクラゲ、メザシ、鮭

ビタミンB3：コーヒー、キノコ、豚肉



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



緑茶の効用



緑茶の季節です。昔から緑茶は健康に良いとされていますが、最近ではその薬効成分が改めて見直されています。今回は緑茶の効用についてお伝えします。

緑茶の主な薬効成分の『**カテキン**』はポリフェノールの一種で血圧や血糖、血中コレステロールの上昇抑制などの生活習慣病の予防効果が期待できるほか、抗酸化作用や紫外線吸収作用、抗アレルギー作用など、からだを守る働きが多くあります。茶葉はその季節収穫時期によってその成分量に違いがあり、その年の最初に収穫される一番茶（新茶）には、うま味と甘味成分でもあるアミノ酸の一種『**テアニン**』が特に豊富に含まれています。新茶が一年で一番おいしいお茶であることは、豊富なテアニンの量からも化学的に辻褄が合います。このテアニンにはリラックス効果や睡眠改善作用、記憶力改善作用などがあり、ストレスの多い新生活時期には特にお勧めです。この作用は脳の伝達物質であるグルタミン酸と似た化学構造を持つためなのかもしれません。一方で、緑茶は覚醒作用や利尿効果もある『**カフェイン**』も含まみますので、飲みすぎには注意が必要です。適度な量で、ほっと一息入れましょう。



お茶の葉香 和風ローストビーフ丼

1人分
エネルギー：299kcal
たんぱく質：21g
脂質：18g
炭水化物：18g
カルシウム：43mg
マグネシウム：40mg
ビタミンK：64μg
ビタミンB₁：0.18mg
ビタミンE：1.6mg
食物繊維：2.3g
カリウム：609mg
食塩：1.2g

材料：5人分

・牛肉（ももブロック）	500g	・かいわれ大根	25g
・緑茶（茶葉）	大さじ1	・サニーレタス	5枚
・塩	小さじ1弱	・ミニトマト	10個
・ご飯	250g	・レモン（輪切り）	お好みで
・ペビーリーフ	50g	・ポン酢	お好みで

作り方 ~~~~~

- ①室温に戻した肉の表面に塩をすりこみ、緑茶の茶葉をまぶして30分以上なじませます。
- ②フライパンを熱して強火で表面をさっと焼き固め、チャック付きの袋に移します。袋の空気はしっかりと抜きましょう。
- ③炊飯器に②を入れ、60～70℃のお湯を入れて保温にして40分～1時間程温めましょう。
- ④③を湯から取り出し、しっかりと冷ましたら、よく切れる包丁で薄く切り分けます。器に肉とご飯、付け合せの野菜を添えて、お好みでポン酢をかけて頂きましょう。

お肉は1時間ほど室温に戻すことでパサつきがなくなります。また、②の工程では袋の空気をしっかりと抜いておくことで、肉に熱が均一に入ります。お茶の風味でそのままでもおいしく頂けますが、柚子胡椒やさっぱりとしたポン酢で食べるのもおすすめです。塩と茶葉は肉の重さ約1%を目安に使いましょう。

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。



繁華街と住宅街が
隣り合わせた
国際観光都市
東京都新宿区



新宿区を代表する繁華街の筆頭は、何と言っても歌舞伎町でしょう。「眠らない街」と呼ばれる世界に名だたる盛り場がある一方で、お屋敷町の風情を残す高級住宅街も、JR市ヶ谷駅の西側地区にはあります。近年、若者の超人気観光地となったJR新大久保駅周辺のコリアンタウンも新宿区に位置します。
(写真はJR市ヶ谷駅付近の桜)

新宿御苑

新宿御苑のルーツは江戸の大名屋敷まで遡ります。その後、400年の間に皇室庭園の時代などを経て、戦後、国民に開放されるようになりました。



園内には旧洋館御休所など歴史的建造物も少なくなく、歴史と自然に触れることのできる都民の憩いの場所となっています。



神楽坂界限

花街特有の石畳の路地が幾つも残っています。その両側に老舗の料亭が並び、今にも芸者さんが木戸から出てきそうな雰囲気です。最近では洒落たイタリアンなど多くの飲食店が軒を連ね、若者を引き付けています。花街だったため食器店、呉服店も少なくありません。



思い出横丁

新宿駅西口にある飲み屋街です。終戦直後に生まれた闇市が起源ですから、昭和の雰囲気を今も色濃く残しています。新宿区内では作家やマスコミ関係者が多く通った新宿ゴールデン街が有名ですが、思い出横丁は、焼鳥屋など大衆的な居酒屋が多く集まっています。



新宿遊歩道公園～四季の路～

都電の軌道跡に整備された公園です。1970年まで、ここを都電が走っていたので、年配の読者の中にはご記憶の方もおられるかもしれません。新宿を代表する飲み屋街の一つ・新宿ゴールデン街は、この公園の横にあります。四季折々の草花がビルの谷間に咲きほこります。



「豊かな人間関係をつくる」 マナーの原則



心（感謝・思いやり）を、形（お辞儀・しぐさ）と言葉（発音・文字）で表現するのが基本です。

【ポイント】

1. 「ありがとう」（御礼）と「申し訳ございません／ごめんなさい（謝罪）」を言いましょう。
（人間として、この大切な気持ちを忘れない）
2. 了解した約束は必ず守り、実行できない約束はしない。
（約束を守らないと、信用・信頼を失います）
3. 相手の立場になって考え、対応しましょう。
（自分がされて嫌なことはしない。相手を思いやる対応が、信頼と絆の原点となります）
4. 贈る・応えるで“幸せ”な心を実感しましょう。
（生活の知恵の好感表現は、嬉しいことです）
5. 「親しき仲にも礼儀あり」が基本です。
（非常識な言動は、絶対ダメ！）

良好な人間関係を築くには「気配り」・「御礼」・「感謝」、心を込めた「的確な挨拶」が大切です。

監修／木本幸子（マナーアドバイザー・NHK文化センター講師）

台湾カステラのヨーグルトクリームサンド

とっておきの

healthy
ヘルシースイーツ
sweets



[18cmパウンド型]

◆台湾カステラ

小麦粉	30g
牛乳	30g
油	20g
卵黄	2個分
卵白	2個分
グラニュー糖	25g

◆ヨーグルトクリーム

無糖ヨーグルト	100g
砂糖	大さじ1/2
苺	5粒

【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50gにして砂糖を混ぜる。オーブンを150度に予熱する。
- ② 湯煎にかけ60度程度に温めた油に小麦粉を入れ、粉が消えるまで泡だて器で混ぜる。
- ③ ②に人肌に温めた牛乳を2回に分けて加えて混ぜ、卵黄も加えてさらに混ぜる。
- ④ 別のボウルで、卵白にグラニュー糖を3回に分けて加えながら八分立てのメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を3回に分けて加えてゴムベラで混ぜ、クッキングシートを敷いたパウンド型に入れて予熱したオーブンに入れ、天板にぬるま湯を張り40分湯煎焼きする。
- ⑥ 焼きあがったらすぐに型から外し、冷めたら5等分して切れ目を入れて、①のクリームを挟んで苺を飾る。

1/5切れ分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	7.0g
炭水化物	12.4g
食物繊維	0.3g

●コメント

ふわふわが魅力の台湾カステラ。甘さを控えめにエネルギーを抑えました。

ヨーグルトクリームでさっぱりとしたケーキに。焦げそうなときはアルミホイルをかぶせて調節してください。



【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75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1-③)



転ばぬ先の杖



前回、洗口・うがい、ブラッシングが新型コロナ対策に有効な手段と書きました。その理由について説明していきましょう。

ちょっと難しい言葉ですが、アンジオテンシン変換酵素2受容体(略称：ACE2)。新型コロナウイルスが体内に入り、悪さを働くには、このACE2がある人体の細胞とウイルススパイクが結合する必要があります。その様式には二通りあり、細胞表面での膜融合による感染と、エンドゾームでの膜融合によるもの。この細胞侵入様式の内、特に細胞表面の膜融合では、歯周病菌の代表であるジンジバリス菌が分泌するたんぱく質分解酵素ジンジパインがコロナウイルスの侵入を容易に許す働きをすることがわかってきました。つまり歯周病菌がコロナの侵入をお助けするのです。更にタンパク質分解酵素ジンジパインは、気管支、肺に侵入すると、ムチンを産生し、虚空機能低下、肺胞破壊、気管閉塞、呼吸器上皮粘膜破壊を起こし、肺炎の悪化を招くという危険性をもっています。新型コロナウイルスのスパイクの融合相手であるACE2受容体は、人体各部の細胞にあると書きましたが、口腔内での特色は何か。それは特に舌と唾液腺に多く分布している事です。それだけにプラーク除去の為、歯・歯肉のみならず、舌ブラシを使っての舌苔の除去も重要となってくるわけです。さあ、どんどんお口の手入れしてまいりましょう。

いよいよこのPOCO誌も今号をもって最終号となりました。歯や口腔に関する健康や予防についての知識、トピックス、注意点について書いてきました。永くのお付き合い、ありがとうございました

た。少しでも記事が読者様の健康の一助になったとするなら、この上ない幸せです。これからも『口は健康の入口』と理解され、大いに実践して頂きたいと思います。又、どこかの紙面でお会いする事があるかもしれません。

それまで口腔ケアを怠りなく、しっかり毎日行ってくださいね。

それでは、お元気で！



コロナは未だ猛威を振るい、ロシアによるウクライナ侵攻と、ヨーロッパのみならず世界中に危機と衝撃を与えている。戦争はもちろん反対だが、どうしてこうも同じ人間同士いがみ合うのか。孫の遊ぶ姿を見て、平和な世の中が続くようにと願わずにはいられません。最終号にあたり、心身共に健康で幸せな人生が皆様に訪れます様に、心からお祈りいたします。



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 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
早稲田医学院 歯科衛生士専門学校 理事長



我が家のペット自慢

【飼い主】滋賀県 Y様

- 名前：左からりん(7歳)/すす(9歳)/かえ(2歳) みんな女の子
- 性格：すす(食いしん坊)/りん(慎重派)/かえ(おとぼけ)
- 母がブリーダーさんから譲ってもらったのをきっかけに気がついたら3匹に。みんな大好きですが私が一番仲良しなのはすすです。赤ちゃんのすすが我が家に来た時に付きっきりでお世話していたこともあり、帰宅したら一番に飛んできて喜んでくれます。

焼き芋と鹿肉のジャーキーが大好きだワン！



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

長期に渡りご愛読いただき誠にありがとうございます。

本誌POCOは今号100号をもちまして
発行を終了させていただく事となりました。

数多くの応援や感想の声をいただき深く御礼申し上げますとともに、
この度のご案内となりましたことを心よりお詫び申し上げます。

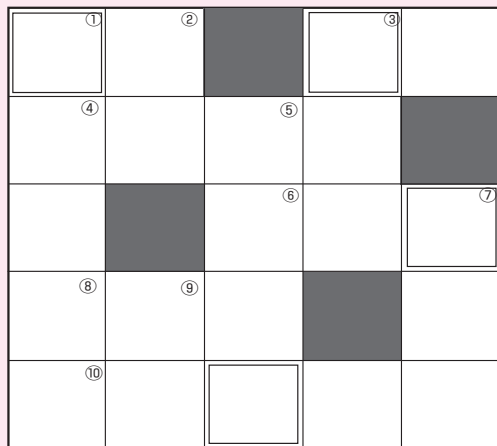
広報 編集者

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

「天気も心も、すっきりとしているさまを表す言葉です。
○○○○な気持ち」

--	--	--	--



【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6月30日必着



【POC098号当選者のみなさん】

答えは「シシマイ」でした。

・茨城県	中田様	・大阪府	山本様
・東京都	畑井様	・兵庫県	難波様
・愛知県	名倉様		

みなさんおめでとうございます

↓タテのカギ

- ①.くちばしや水かきがあるのに、哺乳類に分類される珍獣です 
- ②.ある事にとても詳しい人で、音楽○○、映画○○
- ③.彫刻刀で彫って描きます
- ⑤.かすれた声のことです。○○○○声
- ⑦.登山などのときに着る、フードのついた防風着です 
- ⑨.床などをワックスで磨くと出てきます 

→ヨコのカギ

- ①.魚介類はフライといいます、肉類の揚げ物はこういいます 
- ③.祝日の別名、○○日。ゴールデンウィークには連日、国旗が揚げられます 
- ④.思い込んだらまっしぐら、猪突○○○○です 
- ⑥.旅行から帰宅後の第一声。「やっぱり○○○がいちばん!」 
- ⑧.芽が出ることです
- ⑩.年頃になって服装などに気をつけると、これが出てきたといわれます

- 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!!

