

# マリン通信

3月号  
1903095

## 調剤 阿賀店

こんにちは。阿賀店服部です。随分暖かくな

りましたが、花粉が飛び季節になりまだまだマスクを手放す事ができません。今年は平成が終わり新しい年号に変わります。我が家の中にもそれぞれ変化を迎えました。次男は結婚をし新しい生活のスタートをきりました。長男は社会人になった頃から海外での仕事を希望していました。その希望が叶い今年3月からスロベニアに行く事になり喜んでいきます。いつまでも小さいと思っていた孫娘は4月に平成最後のピカピカの1年生になります。最後は私 2月で3度目の成人式を迎えました。早いもので人生きっと半分以上生きています(笑)。60の手習いと言われているので何か始めたいと思っていますが…なかなか思い浮かびません。昔から作ることが好きだったので**洋裁**を始めましたが、針に糸が通らない難点があったり、根気がなかったりと上手くできませんが時間をかけて小物などを作っています。他に何かお勧めのものがありませんでしたら教えてください。お願い致します。いつもマリン通信に投稿させて頂く時、好きな食べ物を紹介しているので今回は友達と毎月食べに行くデザートを紹介します。広島駅前福屋の2階にある**カフェ・コムサ**のケーキです。お値段は少々高めですが



程よい甘さと季節のフルーツでできて行く度に違うケーキがあるのも魅力です。イートインスペースもあり至福の時間を過ごすことができます。ぜひ、1度食べてみて下さい。

## 調剤 広店

皆さんこんにちは。広店の中村です。少しずつ、暖かくなってきて過ごしやすくなってきましたが、花粉が……。突然ですが、みなさんはカラオケ好きですか？私は、2カ月に1回くらい、娘2人と行っています。娘たちも成長し(4月で長女は高校3年生、次女は中学2年生)勉強に部活、そして友達との遊びに忙しく、構ってもらえる時間が少なくなってきたのですが、**カラオケ**となると一緒に出掛けてくれます。小さい頃は、2時間、3時間歌えば満足していたのですが、今となっては5時間では物足りない……。今年の元旦に初歌い(笑)としてカラオケに行ったのですが、なんと!! **8時間!!** 12時から20時まで。8時間も歌えば、満足してもらえたと思っていたのですが、2、3日もすれば「次はいつ行く？」と……。長女は、親ばかと言われるかもですが、とても上手です。毎回90点以上出します。声がよく通り、音域も広いので女性・男性アーティスト両方歌いこなします。ドラマの影響も大きく流行りの歌はかかしません。日本ドラマだけではなく、中国ドラマも好きで、「武則天」の主題歌を中国語歌詞で歌っていたことには驚きました。日本語読みが書いていたにしても、それ歌う?と面白かったです。次女は、個性的です(笑)。音程は気にせず、自由に楽しく歌っています。声が少し低いので、女性アーティストの歌はあまり歌いません。十八番はミスターチルドレンの「花火」です。コードブルーが大好きで暇があると録画してるドラマを1日中、見ています(将来はフライトドクターかもしれません(笑))。そして、最後は決まって「サライ」で締めます。なぜ、その歌で締めるのかは、謎です……。そして私はというと、流行りの歌は覚えられないので、10代~20代の頃に歌っていた曲を歌います。演歌も歌いますよ。その中でも絶対に外せないのが「中森明菜」です。小学生の時から大好きで、今でも必ず歌います。私がいつも歌うので、子供たちも歌えるようになりました。いつまで、親の遊びに子供たちが付き合ってくれるか分かりませんが、一緒に行ってくれている内はめいっぱい楽しみたいと思います。





こんにちは！！マリン通信をお楽しみにしている皆様、広中央店の戸田です。マリン薬局に入りまして1年が過ぎました。これからも、皆様の健康をサポート出来ていけたらと思いますので、これからも宜しくお願い致します。

さて、今回は2月の終わりに、広中央店にて行われました、大高酵素さんによる「**酵素味噌作り**」についてお話したいと思います。お客様と一緒に参加型として昨年から開催され、今回で**2回目**の味噌作りになりました。昨年の味噌は写真にあるように、本当に上手にでき、おいしい味噌ができました。開催日の1日前から大豆を洗い、ふげん水につけて準備は完了です。当日は浸した大豆を取り出し、圧力鍋で炊きます。炊いた大豆をミンチ器で潰し、麴と混ぜ、味噌玉を作って容器に詰めていくという工程でやっていきました。大雑把ですみません…事細かくかくと書ききれなくて…。



2018年2月に仕込んだ味噌

普通の味噌と何が違うのか??大高酵素の酵素を使うことによって、塩をあまり使わなくてすむので、**減塩**ができ、酵素配合になりますので、**腸内環境**にもものすごくいいものになっています。また、自分でつくることにより、

自分が常にもっている菌(常在菌)によってそれぞれの味噌の味が変わります。戸田が作った味噌は**戸田味の味噌**ということですよ!!(笑)

参加されたお客様のなかには、毎年自分で味噌作りをしている方もいらっしゃり、僕らも学ぶことができました。手つきが全く違い、工程もあっという間に終わらせてしまいました。この味噌は、1年寝かし、来年オープンですが、きっと美味しくできてるはずですよ。参加された皆様も全員上手にできて、楽しく作ることができました。

来年もきっと開催されると思いますので、その際は皆様も参加してみてください、自分味の味噌を作ってみてはいかがですか??



# マリン通信

3月号  
1903095

## 調剤 三津田店

こんにちは、三津田店の細井です。まだ朝・晩

の気温が低かったり、寒い日があったりしますが、皆さま体調など崩されてないでしょうか？私は、1月の終わりにインフルエンザになりました…ずいぶん高熱とは無縁だったため、久しぶりの38・9℃は辛かったですね。毎年、予防接種はしているんですが、ワクチンを受けてるからかからない！というわけではないので、今まで以上に手洗い・うがいなどの予防をしようと思います…あとは、栄養と休息ですね(o^^o)



美味しい物と言えば先日、美味しいと評判な「フォアグラはぎ」を初めて食べました。呉の水産祭りに行った主人の会社の方に来てもらいました(\*^▽^\*) 肝などの内臓系が苦手な私ですが…肝醬油にして切り身に付けて食べると、とても甘くて濃厚で美味しく頂きました。ただ、肝を養殖で大きくしただけあって本当にでかい！！そのため肝醬油だけでは食べきれず…翌日茹でてポン酢で頂くことにしました。

昔よりは食べれない物も少なくなりましたが、まだまだ食べず嫌いな物も多いため、少しずつでもいろいろと挑戦したいと思います。いろん



な美味しい物を食べれた方が楽しいですよ(\*´ω´\*) もちろん健康のこととも考えて…食べ過ぎず、適度な運動としてワンコの散歩を頑張りたと思います。

# 注目の商品

北の大地 北海道より (おおたかこうそ)

## 大高酵素

(植物エキス発酵飲料)

「最近カラダが重たいな」 「ダイエットに」

「デトックスに」 「寝ても疲れがとれないな」

「様々な  
身体の不調」



カギは

「腸内環境」「酵素」  
が握っていた！

本物の発酵飲料(酵素)を使って、

体の中から本来の調子を取り戻して

みませんか？



900ml  
8000円(税抜)





皆さん、こんにちは。カキの美味しいシーズンも残り少なくなりました。個人的には、焼きガキ、カキフライにカキ鍋と何かと冬の味覚として堪能することができました。関連イベントとして「呉水産祭り」やカキ生産量10年連続日本一達成で開催された「呉カキフェスタ」に行かれた方も多いのではないのでしょうか？「旬のものをその時期に食する」、食材のもつパワーを最大限いただくことで、より食を楽しむことができ、この先の予防養生につなげていきたいと思っております。

# マリン薬局 第35回 シリーズ 『牡蠣』



## AST(GOT)、ALT(GPT)のお話

健康診断などで、AST、ALTという言葉を目にすると思います（以前は呼び名がGOT、GPTと呼ばれることが多かった）。AST、ALTとは、肝臓の中にある酵素の一種です。

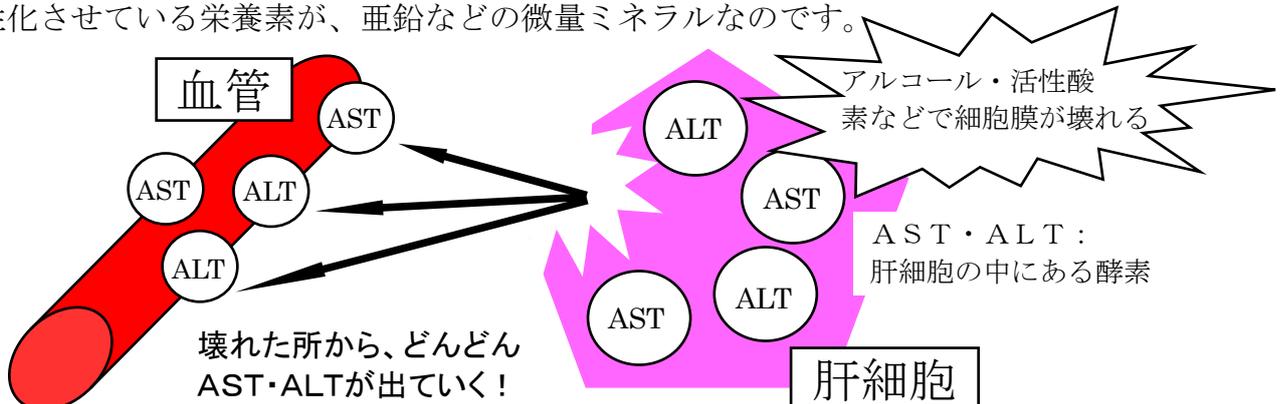
ところで、お酒の飲み過ぎや、過労、薬物摂取、またウイルス性肝炎では、肝細胞が壊されてしまいます。すると本来ならば、肝細胞の中で働いているAST、ALTなどの酵素が、肝細胞の壊された部分から、肝細胞の外に出てきます。この時、血液中のAST、ALTを測定すると、これらの数値が高くなっているのです。つまり、肝機能検査でAST、ALTの数値が高いということは、肝細胞が壊されていることを意味します。

### ☆AST・ALT値を下げるには☆

～肝臓修復のポイントは、タンパク質合成能のアップ～！

肝細胞の壊れた部分が修復されると、肝細胞から血液へのAST・ALTの流出は止まります。そして、血液中のAST・ALTの数値が下がり始めます。ですから、肝機能数値であるAST・ALT値が低下したということは、肝細胞が修復されたことを意味します。

肝細胞は、タンパク質でできています。ですから、タンパク質合成の能力が促進されれば、タンパク質はどんどん合成され、壊れた肝細胞は速やかに修復されます。また、新しい肝細胞がつつぎと合成されるようになります。つまり、肝細胞の修復・再生を促進するポイントは、タンパク質合成の能力をアップさせることです。そのためには、タンパク質合成に関与する酵素の活性（働き）をアップさせることが重要です。これらの酵素を活性化させている栄養素が、亜鉛などの微量ミネラルなのです。



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます。中本です。

今年も早いもので、もう4月がそこまで来ています。今年はとても暖かく過ごしやすい冬でした。またインフルエンザが猛威を振るい全国的にも流行した冬でもありました。私はインフルエンザにかかることはなく、マリン流養生法が効果を発揮！！しました。

個人的には雪が少なくスノーボードに行けなかったのは残念でした・・・(娘の大学受験もありましたので)。また来年、「寒すぎず雪多め」を期待します。

さてこれから、卒業、入学、転勤、異動など変化の多い季節ですので、体調管理、暴飲暴食などは控えましょう。桜の開花ももうすぐです。



今月のテーマは

# ビタミンD

です。

ビタミンDはカルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、骨の健康を保つのに働いています。また最近では、免疫力アップ効果やガンや糖尿病、自閉症、妊娠しやすい体作りなどに有効かもしれないという報告もされるようになってきています。

ビタミンDにはD2～D7の6種類があり、ビタミンD1は発見された後で不純物であったことがわかったため、存在していません。人にとって重要なビタミンDはD2とD3の2つで、D2とD3の働きは同じといわれていますが、最近ではビタミンD3の方がD2よりも2倍働きが強いとする意見もあります。

人がビタミンDを摂るには2つの方法があります。食べ物から摂る方法と、日光を浴びて紫外線にビタミンDをつくってもらう方法です。

食べ物由来のビタミンDは、ビタミンD2が植物由来、ビタミンD3が動物由来です。

ビタミンD2：植物性食品（天日干しシイタケ、きのこ、海藻類など）に含まれる。

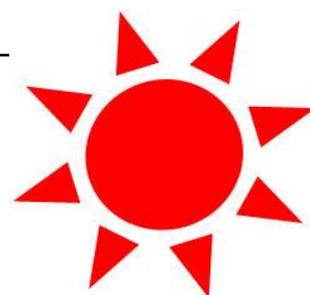
ビタミンD3：動物性食品（魚肉、肝臓、鶏卵など）、人の皮ふに含まれる。

皮ふでつくられたり、私たちが食べたビタミンDは、肝臓や腎臓で加工されます。そしていちばんの働き者、活性型ビタミンDになっていきます。

人にとってビタミンDのいちばん大きな供給源は、皮ふにある7-デヒドロコレステロール（プロビタミンD3）です。日光に当たることによって、いちばんの働き者「活性型ビタミンD3」に変わることのできるビタミンD3に変わっていきます。

### 紫外線（UV-B）が当たってビタミンD3ができるまで

1. 皮ふに紫外線（UV-B）が当たってプロビタミンD3になる
2. 体温によってビタミンD3に変わる
3. できたビタミンD3は、タンパク質（ビタミンD結合タンパク質）によって肝臓に運ばれる



ビタミンD3は紫外線の中のUV-B（280～315nm）と呼ばれる光がつくってくれます。UV-Bは、日焼けの原因になる光です。そしてUV-Bのうち、295nmでいちばんたくさんビタミンD3がつくられます。UV-Bは服やガラスを通れませんので、いつも屋内で過ごしたり、外出するときに必ず日焼け止めを塗る人は、いつもビタミンD不足になっているおそれがあります。紫外線（特にUV-A）が皮ふに悪いということも常識となっていますが、日光をおそれすぎずにビタミンD3をつくることのバランスを考えながら生活することが大切です。

どのくらい日光に当たるとどのくらいのビタミンDができるのかと言うと、東京都内で夏に直射日光を30分浴びると、700～800IUのビタミンDが体内につくられるといわれています（肌の露出度10%）。※日本の食事摂取基準2010年版ビタミンD耐容上限量は成人で50ug/日となっていますが、これまで公表されたビタミンDのリスク評価では、大部分の健康な人にとって安全な1日のビタミンD3摂取量は、250ug（10000IU）としている報告もあります。平成21年国民健康・栄養調査（厚生労働省）によれば、ビタミンDの摂取量は、日本人20歳以上の男性平均で8.5ug（340IU）、女性平均で7.3ug（292IU）となっています。紫外線は季節によって届く量が違います。その結果、季節によって体内でつくられるビタミンD量も違ってきます。北半球の緯度の高い地域では、冬季にはオゾン層で紫外線が吸収されてしまうため、私たちまで届く紫外線の量が少なくなります。そのため、冬に夏と同じ時間だけ日光を浴びても、皮ふでつくられるビタミンD3は期待できません。

ビタミンDには、カルシウムの利用を高めるという働きもあります。腸や骨でのカルシウムの動きにかかわって、血液中のカルシウムやリンを一定に保ってくれています。

ビタミンDが不足すると、体内のカルシウムの動きが乱れてしまい、子供ではくる病、大人では骨粗鬆症などの骨の病気を起こしやすくなります。

ビタミンDは、妊娠の成立に大きく関わっていることが、明らかになってきています。

A green rounded rectangular graphic with the text "Vitamin D" in white, bold, sans-serif font.

- ビタミンDは子宮内膜の環境を整えるために、着床に必要である
- ビタミンD濃度は子宮内膜の着床環境に関与している
- 40代ではビタミンD濃度が低い女性ほど卵子の減少が早い
- PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）の女性はそうでない女性に比べてビタミンD不足が多く、ビタミンDを補充することで排卵率が改善される
- 血中のビタミンD欠乏は体外受精での低い着床率や妊娠率に関連する
- 体内のビタミンD濃度が正常な女性は、不足している女性より体外受精の妊娠率が上昇していた
- ビタミンD不足は初期流産のリスク上昇と関連する
- 習慣性流産の女性はビタミンD欠乏が多く、免疫異常のリスクも高い
- ビタミンD欠乏の男性の精子は、精子運動率や前進精子運動率、正常精子形態率が低い

また、妊娠中にビタミンDを十分に摂取することで、こどもが小児ぜんそくにかかるリスクが大きく低下することもわかっています。

また、他のビタミンD不足の症状として、以下のことも研究されています。

●糖尿病 ●動脈硬化 ●免疫力低下 ●自閉症 ●うつ ●花粉症