

マリン通信

6月号
1906098

調剤 海岸通店

4月から海岸通店で勤務している原です。よろしくお願い致します。今年の



ゴールデンウィークは10連休と長かったですね。皆さまはゴールデンウィークをゆっくりお過ごしになりましたか？それともどこかへお出かけになりましたか？私は以前まで住んでいた**京都**へ、荷物の整理に帰っていました。片付けメインのはずが、夜景を見に行ったり水族館に行ったりと大満喫していました。水族館にいたイルカやゴマフアザラシ、ペンギンなどがとっても可愛かったです。やっぱり生き物には癒される！と思った1日でした。生き物に癒される中でも、私が大好きなのは**犬**です。私が好きな犬のベスト3を挙げるなら、**1位：柴犬、2位：ミニチュアダックスフンド、3位：ポメラニアン**です。現在、家に雑種と柴犬がいて、柴犬は生後2か月の時から飼っています。小さい頃はとてもやんちゃでリードが手放せないほどの男の子で、なんとある日脱走してしまいました！半年後、ある優しい人のおかげで居場所を特定し、再会することが出来ました。野生化していた為、初めの頃は仲の良かった犬にも威嚇されていましたが、今では小さい頃の性格が嘘だったかのようにおとなしい犬になっています（笑）。そして我が家にいるもう一匹！！これがすごいです。4歳になった今でも脱走犯の常連です。散歩が大好きでもっと散歩に行きたいという思いから帰ろうとすると拒否犬になります。こんな姿も可愛いくて癒されます。そんな癒され気分も切り替えて働いていきます！至らない所ばかりですがよろしくお願い致します。



三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。開幕後に絶望的なスタートを切ったカープも5月に入り復活の11連勝などあり、交流戦を首位で迎えることができました。これから夏場が勝負の時期ですね。



今回は三次市に新しく観光名所として誕生した、**日本妖怪博物館『もののけミュージアム』**へ行ったお話をさせていただきます。もののけミュージアムは、今年の4月26日に開館したばかりで、館内は3つのコーナーに分かれており、妖怪研究科の湯本豪一氏から寄贈された妖怪にまつわる絵巻や書物・玩具など5,000点ものコレクションを展示しているコーナー、江戸時代中期の三次を舞台とした人間と妖怪の物語、稲生物怪録（いのうもののけろく）の展示コーナー、絶大な人気を誇る最新デジタルアート集団チームラボの妖怪遊園地があります。

展示品はリアルに描かれた妖怪が多く、5歳の息子はゲゲゲの鬼太郎や妖怪ウォッチといったアニメ感あふれる世界を想像していたようで、展示品にはあまり興味がなさそうでした。チームラボ妖怪遊園地は子供が楽しめるようになっており、色の付いていない天狗やカッパなどの妖怪が書かれた紙に自分の好きな色をクレヨンで塗り、係の人にパソコンでスキャンしてもらうと大画面にその妖怪が現れコミカルな動きをしてくれます。その他にも妖怪が住まうテーブルや、大型モニター型のデジタル妖怪大図鑑など画面にタッチすることで楽しめる最新の技術を使った展示などもあり、子供も楽しく遊んでいました。三次へは高速の尾道北ICから無料道路ができて便利になったので、一度訪れてみてはいかがでしょうか。



マリン通信

6月号
1906098

阿賀店

めんそーれ！いつもマリン通信をご覧頂きありがとうございます。

阿賀店の道菅です。今年はゴールデンウィークが10連休で旅行に行ったり、また帰省でお子さん・お孫さんが呉に戻って来られた方も多かったのではないのでしょうか。私は連休を

少し避けてお休みを頂き、**沖縄**に行ってきました。那覇空港に降り立つと季節が少し進んでいるような、違う国に来たような感覚になりました。空港の目の前のロータリーにはレンタカー会社の送迎のバス乗り場が10か所ほど並んでいきなり迷ってしまいました（笑）。バスの運転手さんの近くの席に座ったのですが、信号待ちの度にバスの運転手さんが娘（10ヵ月）に手を振ってくれたり、笑わせてくれたりしました。沖縄の方は子供好きが多いと聞いていましたが、とてもフレンドリーな方が多く新鮮に感じました。**「首里城」**や**「美ら海水族館」**など定番の観光スポットも巡りましたが、最終日に行った**「平和の塔」**がとても印象に残った場所です。ここは沖縄戦末期に多くの日本兵や地元住民が自決をした場所として有名です。小学生の頃、漫画「はだしのゲン」を読んだ時は、「天皇陛下万歳！！」と崖から飛び降りるシーンが描写されていましたが、実際には家族や友人の名前を叫びながら飛び込んでいったそうです。かつての戦争の上に今の平和な時代があることを改めて感じさせられました。ちなみに何度か沖縄料理を食べましたが、一番美味しかったのは那覇空港内の**「空港食堂」**さんでした。飛行機整備士の方や地元のサラリーマンの方にも人気だそうです。こ



れからどんどん暑くなるので、くれぐれも体調にはお気を付けください。

調剤 阿賀店

4月から入社しました阿賀店の梅村伊代です。宜しくお願い致します。簡単に自己紹介をしたいと思います。私の趣味は**「書道」**です。保育所の頃から7年間ほど続けていて、高校の部活動でも書道部に所属していました。



この続けていた書道を活かして姉の結婚式の時には、ウェルカムボードを作成し、また、甥っ子の命名の色紙を作りました。ウェルカムボードは結婚式当日までサプライズだったので準備をするのが大変でした。式がある1ヶ月頃前から練習を始めました。姉は、実家に遊びに来ることが多かったので気づかれるか心配でしたが、当日はワクワクしながら迎えました。このウェルカムボードが私からのサプライズプレゼントと知ってとても喜んでくれたのでサプライズして良かったなと思いました。書道が好きというとインドア派に思われがちですがサッカーやバレーボールをしていたので体を動かすことは好きな方で



す。さて、話は変わりますが、今回のゴールデンウィークで山口と岡山に旅行に行きました。オシャレなカフェがあると聞いたので山口の**周防大島**へ行き、「Re:seto(リセット)」というところに行きました。見た目はお家みたいなカフェで予約をしないと入れないほどの人気なお店でした。私はサンドイッチとハニーラテを注文しましたが、ボリュームがありお腹一杯になりました。このお店にはテラス席があり、そこからは海が一望できてとても綺麗でいい思い出が出来ました。また、「Design+ (デザインプラス)」というところの「ピーキャンタルト」はナッツが使われているミニタルトでお土産にお勧めです。まだまだ学ぶことばかりで未熟者ですがお役に立てるよう頑張りますので皆様ご指導宜しくお願い致します。



栄養士の窓



夏バテになる前に
体をつくる
栄養を摂ろう

鶏ハムロール

.....<材料> (2 人分).....

- ◆鶏胸肉.....1/2 枚
- ◆酵素.....大さじ 1 (無ければ砂糖で代用)
- ◆にんにくチューブ.....1cm
- ◆食塩.....適量
- ◆アボカド.....1/4 個
- ◆人参.....1/4 本
- ◆オクラ.....2 本

エネルギー:266kcal、たんぱく質:31.9g、脂質:10.0g
炭水化物:12.5g、食塩相当量:1.0g



.....<作り方>.....

- ① 鶏の皮を取り、まんべんなくフォークを突き刺す。分厚い部分があれば、均一の厚さになるように包丁で切り込みを入れて薄く広げる。
- ② 酵素を鶏肉に塗り込んだら約 10 分程置く。
- ③ アボカドは種を取り、縦に 4 等分。人参はアボカドと同じ長さの千切りにし、オクラは板ずりをして両端を落とす。
- ④ 10 分経ったら鶏肉の水気をふき取り、塩とニンニクをすり込む。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かす。
- ⑥ ラップの上に鶏肉を置き、アボカドと人参、オクラを適量並べる。
- ⑦ 空気を抜きながら、巻き寿司の要領で中身が出ないようにしっかり巻いていく。巻き終わったら、キャンディのように両端をきつく縛り輪ゴムなどで止める。
- ⑧ お湯にラップをしたまま鶏肉を入れ、再沸騰したら火を消して蓋をし、30 分放置する。
- ⑨ 鍋から取り出し、粗熱が取れたらそのまま冷蔵庫で冷やす。
- ⑩ 冷えたら切り分け、好みのタレでどうぞ!!

.....

管理栄養士の胡濱です。はじめとした季節になってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、「サルコペニア」についてお話ししたいと思います。サルコペニアとは、加齢や栄養不足、活動量の低下などが原因で、筋肉の量が少なくなることをいいます。これによって、運動機能、身体機能が衰えると、転倒や骨折の危険が増えてしまいます。ひどくなると介護が必要になる可能性もあります。ご自身で簡単にチェックする方法をご紹介します。

サルコペニアセルフチェック

- 椅子に座ります。利き足と反対のふくらはぎに両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太ところを囲んでください。

囲めない



サルコペニアの可能性は低い

隙間ができる



サルコペニアの可能性が高い
(筋肉量が少ない)



さて、どうだったでしょうか。サルコペニアを予防・改善するためにはウォーキング、ランニング、水泳などの有酸素運動や、片足立ち、スクワットなど簡単な筋トレを無理なく継続的に行うことが大切です。ただし、体を動かしただけでは×です！私たちの身体を作る「タンパク質」をしっかり摂ることが重要です。豚肉、牛肉、魚介類、卵、大豆などを積極的に取り入れましょう。料理作るのが面倒だという方は、ゆで卵が気軽に出来てオススメです！！また、タンパク質の代謝に必要なビタミンB6（にんにく、レバー、鮭、鶏肉など）、ビタミンC（ピーマン、パセリ、モロヘイヤ、ブロッコリーなど）を多く含む食材と一緒に摂るとさらに良いでしょう。ぜひご自身でチェックしてみてください。

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。

蒸し暑くてじめじめ、なんだか食欲不振、やる気もない、お腹の調子もイマイチ、腰もだるいし、足は浮腫むなど、そろそろ梅雨の季節です。

湿気が多い時期は、体の中の水分が出にくくなります。体の代謝が上手くいってれば、汗や尿で外に出すことができるのですが、エアコンや冷たいものの取り過ぎなど、体のバランスを崩すように過ごせば、悪影響を及ぼします。体を冷やさないう（ビールのおいしい季節ですが、飲み過ぎ注意！）、湿気を体の中で停滞させないようにしましょう（生ものはなるべく控えましょう）。



今月のテーマは、

『アミノ酸 (その2)』

です。

私たちは、どのくらいのタンパク質やアミノ酸が必要なののでしょうか？
驚いたことに、こんなに大切なタンパク質やその構成成分であるアミノ酸ですが、人の身体にとってどのくらい必要なかは、未だ明らかになっていないのが現状です。身体が要求するアミノ酸の必要量とそのアミノ酸パターンは、一人ひとりの代謝能力、年齢、性別、食事、ストレス、ライフスタイル、身体活動などによって変わります。同一人物でも1日の時間帯や人生の段階によって変わってしまい、本当に身体が必要とする量を確実に計算することはできないようです。しかし、ストレス時、スポーツ選手、妊婦さん、成長期の子ども、病気からの回復時、飲酒・喫煙時などは普段の状態よりも必要量が増えることがわかっています。

2007年に、WHO/FAO/UNU より 22年ぶりにタンパク質・アミノ酸についての報告が改定されています。主な改善点としては、成人の必須アミノ酸必要量の数値が1985年の2~3倍となったことが挙げられます。

成人の必須アミノ酸必要量（単位：mg/kg/日）		
	1985年 FAO/WHO/UNU	2007年 FAO/WHO/UNU
ヒスチジン	8-12	10
イソロイシン	10	20
ロイシン	14	39
リジン	12	30
メチオニン + システイン	13	15
フェニルアラニン + チロシン	14	25
スレオニン	7	15
トリプトファン	3.5	4
バリン	10	26

アミノ酸の生理作用を機能別にまとめると以下のようになります。

機能	例	関係するアミノ酸
材料、調節	タンパク質合成	ロイシン（すべてのアミノ酸）
エネルギー源	クレアチン合成、ATP 産生	グリシン、アルギニン、メチオニン
細胞増殖	プリン、ピリミジン合成	グルタミン、グリシン、アスパラギン酸
神経伝達	セロトニン、カテコールアミン	トリプトファン、チロシン、グルタミン酸
循環の調節	一酸化窒素	アルギニン
免疫能増強	リンパ球増殖	グルタミン、アルギニン
抗酸化作用	グルタチオン、タウリン	システイン、グルタミン酸、グリシン
転写調節	RNA 生合成	ロイシン
窒素輸送	アンモニア輸送	グルタミン、アラニン
ホルモン分泌	成長ホルモン、インスリン	アルギニン、ロイシン
生理活性物質	ヒスタミン、カルニチン	ヒスチジン、リジン

●生活習慣病とアミノ酸

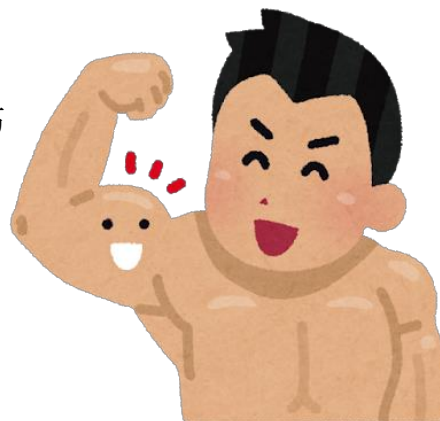
人類はもともと肉食動物に位置付けられています。1万年前に農耕が始まる前の食事は、必須アミノ酸を摂りやすい動物の肉や木の実、魚や貝類でした。しかし、現代は必須アミノ酸・リジンやメチオニンが少ない穀類を主食とする生活に変わってきています。穀類では足りないアミノ酸を補うことのできる卵や肉が高価だった時代は、それを大量の穀類で補う必要がありました。しかしそれではエネルギーが多くなりすぎるという問題点がありましたが、機械のなかった100年前までは労働がハードでしたので、その分を労働で使い切ることができていました。機械化の進んだ現代はその余剰分を使い切ることができず、そのバランスの乱れが生活習慣病に大きく関係しているといわれています

●持久力アップとアミノ酸

アミノ酸BCAAが持久力アップの方法につながるといわれています。筋肉の主成分はBCAAです。筋肉の40%をBCAAが占めています。BCAAは筋肉の材料でもあります、筋肉のエネルギー源ともなります。運動前にBCAAを摂っておくことは長時間運動の持久率アップにつながるといわれています。

●筋肉痛解消にアミノ酸

運動の20～30分前にBCAAを摂っておくと、筋肉痛が軽く済むことが期待されています。またこのとき、アルギニンも一緒に摂るとよいでしょう。アルギニンは筋肉の修復をしてくれる成長ホルモンの分泌を促してくれます。



●脳の感じる疲労とBCAA

運動中、私たちの「脳」が「疲れた」と感じるのを予防するのに、BCAAが役立つと考えられています。人は激しい運動をしたときなど、ときによって脳が「疲れ」を感じます。そのメカニズムとして、脳内でのセロトニン合成が進んでいることが考えられています。セロトニンの材料はトリプトファンですが、このトリプトファンとBCAAの脳への入り口が同じです。そして脳に入っていく量は血中にあるそれぞれの量に比例します。ですので、運動するときにBCAAを摂っておくと、量の多いBCAAの方が優先的に脳の中に入っていくって、トリプトファンが脳の中に入れません。その結果、セロトニンの合成が阻害されて、この「脳の感じる疲労（中枢性疲労）」を軽くしてくれるかもしれないのです。

●ストレス対策

ストレスの多い現代社会。ストレス対策に関係する栄養素としてグルタミンがあります。グルタミンは、筋肉に貯金されているアミノ酸の40%を占めています。そして精神的あるいは運動等によるストレスによって筋肉から取り出され、使われます。グルタミンは体内でつくられますが、ストレス時は体内での生合成だけでは足りなくなる恐れが出ます。ストレス時にはグルタミンをしっかり摂りましょう。また、傷が治るのを早めたり、小腸や免疫細胞のエネルギーにもなります。