

## 広中央店

# マリン通信

7月号  
1907099



こんにちは！広中央店の胡濱です。去年の災害から1年が経つのだなと、月日の早さを感じています。あの時期に感じたことや、学んだことを忘れずに過ごしていきたいと思えます。

さて、5/31~6/2の2泊3日で、**大高酵素**さんの「**北海道工場見学**」に行って来ました！1日目は、伊達工場でスーパーオオタカなどの植物エキス発酵飲料の製造工程を見学しました。「自社農場で作れる作物は全て作る」ということで敷地はとても広く、様々な作物が育てられていました。工場に移動し、製造の様子を見学。材料をスライサーで切っていく、すぐに砂糖にまぶして杉樽に入れていきます。砂糖を使う理由や、樽に入れていく順番にも意味があり、一つ一つ実験していった大高先生の探求心に驚かされました。抽出するのに1週間かかり、まだその時点では「体に悪い甘い水」です。しかし、そこからタンクで**1年以上発酵熟成**していくなかでオリゴ糖や短鎖脂肪酸が生成され「体に嬉しい甘い水」になるということでした。2日目の小樽工場では化粧水の製造工程を見学しました。飲料の時は、ほとんどスライサーで切っていますが、化粧水に使う作物は全て手切りで行われていました。アルコールと精製水に浸けて抽出して、また発酵熟成をしていきます。抽出液は人間が飲んでも問題はなく、度数の強いフルーティーなお酒でした（笑）口に入っても良いものだけで作られているんだなと実感しました。二日間の工場見学では**植物の生命力の不思議さと力強さ**を体感し、商品を作っている方にお会いし、もっと発酵飲料（大高酵素）が好きになりました！

工場見学のほかにも、おがくす風呂体験やちょっとした観光、北海道ならではの食事など様々なことを経験させていただきました。人生初の北海道が大高酵素さんの工場見学で良かったなと思えました。今回載せられることは、ほんの一部です！工場見学で見聞きしたこと、感じたこと全てを、文章では到底伝えきれないので、またお店でお話したいなと思えます♪



【使われる野菜たちの紹介】



【野菜をスライスする行程の説明】



【杉樽の中にて抽出中】

# マリン通信

7月号  
1907099

## 調剤 広店

皆さん、こんにちは。広店の大畠です。5月に箱根と鎌倉へ1泊2日で旅行に行ってきた。当初は箱根でのんびり2日間のつもりでしたが、旅行2日前になって箱根山の噴火警報レベルがレベル2「火口周辺警報」(4年ぶりだそうです)になり大涌谷に立ち入れなくなったため、急いで予定を組み直しました。登山鉄道やケーブルカー、ロープウェイなど楽しみにしていたので残念でした。



1日目はどしゃぶりの中、小田原城へ行った後、バスで箱根神社へ。徒歩5分ほどで宿泊する「山のホテル」へ移動。広大な庭園では5月上旬頃から約30種3,000株のツツジが、5月中旬頃から約20種300株のシャクナゲを見ることが出来ます。部屋からの景色も素晴らしく、目の前に芦ノ湖が広がり、庭のツツジがとても綺麗でそして、なんと言っても富士山!! 私は新幹線の車窓からしか富士山を見たことがなかったので感動しました。ホテルはクラシカルで落ち着いた雰囲気、ご飯もとても美味しかったです。フランス料理と和食を選ぶことができ、私は2食ともフランス料理にしたのですが、パンが美味しくてつい毎回おかわりをしてしまいました。お勧めは朝食のクロワッサンです。また、全体を通してスタッフの方々の対応がきめ細かくとても気持ち良かったです。

2日目は早めにホテルを立って鎌倉へ。北鎌倉で下車して鎌倉五山の円覚寺、建長寺へ行き、鶴岡八幡宮へお参りし、老舗のイワタコーヒー店でジョンレノンも食べたという厚焼きホットケーキを食べ、江ノ電に乗って高德院の大仏を見て、長谷寺へ。忙しいけれど大満足の旅でした。山のホテルは本当に素晴らしかったので、箱根に行く機会があれば是非行ってみたい下さい。



## 阿賀店

皆さん、こんにちは。阿賀店の玉木です。梅雨に入ると同時に各地で豪雨が伝えられるようになりました。ますます過ごしにくい日々が続くと思いますが、しっかり体調管理に努めましょう。



さて、毎年1回は会社のチケットでマツダスタジアムへカープの応援に行かせてもらっています。長女に言わせると、どうやら過去応援に行った試合で勝ったものは一度もないとのこと。天気が心配の中、今回は次女も連れて行くことができました。応援デビューです。幼稚園から帰るとすぐに赤いユニフォームを着、小さなメガホンを両手に電車の中からお祭りムード。しかも嬉しいことに、その日はちょうど「赤いシリーズ 2019 第4弾 赤傘 2019」配布の日だったので。僕自身の企画の存在を知らなかったもので、二重に喜ぶことができました。傘を使っ



ての応援、スタンドが一段と真っ赤に染まり、キラキラと反射する様はとても華やかに見えました。試合は残念ながら今回も負けでしたが美味しいビールを片手に球場の雰囲気を大いに満喫することができました。





皆さん、こんにちは。例年より遅い梅雨入りとなりました。各地で豪雨のニュースが報じられると去年の今頃を思い出します。この辺りは、断水がそれほど長い期間ではなかったですが、それでも暑い中、給水の列に並んだのはとても辛かったです。普段何気なく使っている水や電気などの資源について真剣に考え、備えたのを覚えています。店頭では、湿気により体が重だるい、暑さでやられたなどの相談が増えています。体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

## マリナーズ薬局 第37回 シリーズ 『牡蠣』

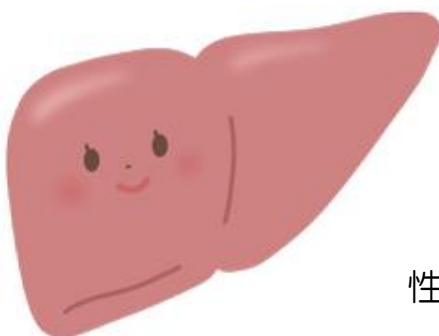


# 今、注目される牡蠣の栄養成分

牡蠣は体力のない人の**補養食**として、あるいは**強精強壯食**として、また冬の味覚の代表としてもてはやされています。牡蠣は肝臓の活力源ともいえる、**グリコーゲン**と呼ばれる成分を多量に含んでいるところから、肝臓病の治療食としても活用されています。牡蠣にはまた、**タウリン**と呼ばれる不思議な薬効をもった成分の多いのも特徴です。タウリンには**血圧降下作用、コレステロール除去作用、インスリン分泌促進作用、利胆作用（胆汁分泌を促進する作用）、強肝解毒作用、自律神経調整作用、疲労回復作用**などさまざまな働きのあることが知られています。牡蠣には各種ビタミンも種類豊富に含まれていることもよく知られています。ビタミン類は、A、B1、B2、B3、B12、C、D、E、H、コリン、イノシトール、葉酸などほとんど全ての必要ビタミンが含まれています。

牡蠣のタンパク質は、8種の必須アミノ酸と共に20種のアミノ酸を含む良質なもので、しかも60%以上のものが水溶性であるため、消化吸収されやすいのが大きな利点です。

牡蠣の脂質は一時コレステロールが多いというように誤解されたこともありましたが、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの血栓を防ぐ脂質や善玉コレステロールも多く含まれていることが判明しています。また、最近のカキ肉エキスの研究からは、血栓を防ぎ、血流をよくする作用をもつ生理活性物質（血小板凝集抑制作用）の存在も確認されました。



ン酸）などの血栓を防ぐ脂質や善玉コレステロールも多く含まれていることが判明しています。また、最近のカキ肉エキスの研究からは、血栓を防ぎ、血流をよくする作用をもつ生理活性物質（血小板凝集抑制作用）の存在も確認されました。

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。

陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ、木（春）・火（夏）・土（土用）・金（秋）・水（冬）とし、立春・立夏・立秋・立冬の前、約18日間を「土用」といいます。土用は4季にわたってあるのですが、この時期の土用（夏土用）をイメージされる方も多いと思います。土＝脾、胃の臓器を指しますので、土用の期間は胃腸薬が良く売れると言われてています。

今年の立秋は8/7なので、7/20から土用です。その期間の「丑の日」は7/27です。ウナギを目にする機会も多いでしょう。胃腸がよく動く時期なので食べ過ぎには気を付けながら、夏バテにも気を付けるといったところでしょうか。季節を感じながら、またその時期をうまく過ごしましょう！



今月のテーマは

# 「アミノ酸 (その3)」

です。

## ■アンチエイジング ～成長ホルモンとアミノ酸～

内側から若返るために、若返りのもと「成長ホルモン」を確保するには、アルギニン、オルニチン、リジンが必要です。これらのアミノ酸は筋肉組織をつくったり、成長ホルモンの合成や分泌を促す働きがあります。若々しさを保つために、しっかり夜間に睡眠をとり、アミノ酸も補給して成長ホルモンを確保しましょう。

(子どもの成長にかかわったり、私たちが寝ている間に疲れたからだを元に戻してくれる成長ホルモン。しかし、成長ホルモンは20代を境に急激に体内合成が低下します。)

### 成長ホルモンの働き

●筋肉量の増加 ●体脂肪の減少 ●骨を丈夫にする ●血圧、コレステロール値の改善 ●皮ふのハリ、弾力性の改善 ●心機能の改善 免疫機能の改善 ●傷の治りを早める

## ■質のいい睡眠とアミノ酸

### ～トリプトファン・グリシン・グルタミン～

毎日を快適に過ごす秘訣、よい睡眠、質のいい睡眠にもアミノ酸が活躍しています。睡眠のリズムをつくっているのはメラトニンです。メラトニンはトリプトファンを原料として脳の中でつくられます。そして睡眠のリズムにはメラトニンのほかにGABA（ギャバ）やグリシンもかかわっており、GABA（ギャバ）は脳内でグルタミンからつくられます。また、グリシンは神経伝達物質としての働きがあり、「睡眠の質」を向上するアミノ酸として注目されています。アミノ酸をしっかり補給し、質のいい睡眠をとりましょう。



このような症状で悩んでいたら…

- ▲目覚めが悪い▲日中眠くなる▲寝ても疲れが取れない▲日中の作業がはかどらない▲なんとなく気分が優れない

グリシン摂取による効果

- 睡眠の質の改善●日中の作業効率の改善●夜間頻尿の改善●気分がすっきりする

## ■皮ふとアミノ酸

人のからだは大部分が水でできています。その水の蒸発を防いでくれているのが皮ふです。そして細菌やウイルス、汚れからからだを守ってくれているバリアが皮ふのいちばん外側、角質層といます。みずみずしい肌は憧れですが、その皮ふの潤いをつくりだしてくれているのが角質層の細胞に含まれる天然保湿成分（NMF）です。このNMFの約半分がアミノ酸でできています。いいアミノ酸を十分補うことが潤いのあるきれいな肌を保つ第一歩につながります。

## ■旨味とアミノ酸

### ～日本人が発見！グルタミン酸～

アミノ酸は「おいしい！」と感じるもとにもなります。グルタミン酸は、明治41年（1908）池田さんという人が、昆布の出汁から抽出、「うまみ」と名付けました。そして今では世界中で甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ5つ目の味覚とされるようになりました。