

マリン通信 9月号 1909101

調剤 広店

去年から足のかかとを痛めて、この1年あまり遠出ができずにストレスがたまっていましたが、今年の6月と8月に訪れた「備北丘陵公園」と「常清滝」を紹介したいと思います。



今年6月20日のNHKニュースで備北丘陵公園では15年前からササユリの保全活動に取り組み、今一般公開されていると伝えていた。山歩きをしても自生のものは今まで3~4回くらいしか目にすることがなかったので、早速行ってみた。ササユリは、本州の中部から九州に自生する日本固有のユリです。種から花を咲かせるまでに7年以上かかり、盗掘によって近年野生種は少なくなり、長野県では、準絶滅危惧種に指定されている。草丈は50~100cmほどに生長し、濃い緑色の葉っぱを互い違いに生やしています。ユリ科の多年草で、葉っぱの見た目が笹に似ていることから名づけられました。夏になると、茎の先に直径10~15cmの大きな花を2~3個つけます。とっても貴重な花なので、毎年訪れようと思っています。

話は変わり、お盆も終わり、娘家族も大阪に帰ったので、涼を求めて滝を見に行こうということになり、三次の作木にある常清滝に行きました。常清滝の下の駐車場から500mくらいの谷川沿いを進むと豪快に落ちる滝が現れます。この滝は、広島県で唯一日本の滝百選に選ばれています。中生代白亜紀の中期に噴出した流紋岩の断崖にかかり、高さは126mにも及びます。名瀑として知られる日航の華巖滝(96m)や、熊野的那智滝(130m)の高さにも匹敵。瀑水は三段に分かれ、上が荒波(36m)、中を白糸(69m)、下を玉水(21m)と名付けられている。マイナスイオンたっぷりの中で、冷たい水にひたしたタオルで顔をふくと、疲れもスーッとひいて、幸せな気分になりました。皆様もストレス解消にいかかですか？



調剤 阿賀店

阿賀店の濱崎です。先日、私用で

20年ぶりに妻の出身地である沖縄に帰ることになりました。沖縄に帰ってまずびっくりしたことは私が浦島太郎になったことでした。那覇空港の大きさと那覇市内の車の多さと人の多さには驚きでした。また、妻の親戚がいる北部の海洋博記念公園の近くの今帰仁(なきじん)へ行く途中、車の番号で「れ」ナンバーがやけに多いのに気づいて姪っ子に「れ」ナンバーについて聞いてみるとレンタカーの番号である「わ」ナンバーがいっぱいになったので「れ」ナンバーもレンタカーだということでした。沖縄に観光客は20年前450万人だったのが昨年は1000万人まで増加したことにも驚きでした。北部の離島で瀬底島や古宇利島も観光客であふれていました。何より私の心を痛めたのは皆さんもご存じのことと思いますが、今問題となっている辺野古への基地移転で埋め立てが始まっていることです。ジュゴンがいる自然にあふれた海を埋め立てているのです。埋め立てに使用する土砂はどこから運んでくると思いますか？20年前までは自然豊かだった本部町の山々が見るも無残な姿になっているのです。下のグーグルマップを見てください。Googleの文字のところを見てください。緑でいっぱいだった山々が削られて岩肌がむき出しになっています。自然を破壊してまで基地をつくらなければいけないのかと疑問に思います。これから沖縄観光を予定されている方がいましたら沖縄の海だけでなく自然について、基地問題について考えてみてくれたら嬉しいです。



この辺りです。

マリン通信

9月号
1909101

広中央店

マリン通信を楽しみにされている皆様、こんにちは!!広中央店の戸田です。

まだまだ、残暑が残る季節ですが、皆様体調はいかがでしょう



か??今年の夏も暑い日が続きましたが、僕自身はバテることなく休日は相変わらず釣りやバスケットをして過ごすことができました!!!!

さて、今回は8月の休みに岡山旅行に行った話をさせていただきます。

まずは、**笠岡ベイファーム**です。10haの壮大な畑に約100万本のヒマワリが咲き乱れてるといふ噂でしたが…、区画整理されておりまして、区画ごとに満開になる時期をずらしていました。ヒマワリも暑さのせいなのか、若干元気がないような気もしましたが、ひとつひとつがとても大きく、とてもきれいでした。僕だけかもしれませんが、ヒマワリは見ると元気になりますよね!?!黄色の花が太陽に向かって真っすぐ伸びる姿は、とても美しいです。季節によっては花の種類も変わっているみたいなので、次回は違う花の時に行ってみようと思います。岡山にはおいしい食べ物もたくさんあります。津山ホルモンうどんにデミグラスソースを使ったカツ丼。どちらのお店もネットで調べて発祥といわれるお店に行きました。どちらもとても美味しくお腹いっぱい食べることが出来ました。**津山城に岡山城**とお城も巡り、お城にも若干興味がわいて、全国のお城を巡っていききたいかなと思ってしまいました…。夜は



湯郷温泉でゆっくりしました。バタバタと急遽の旅行でしたが、楽しくゆっくり、疲れをとることができました。皆さんもオススメな場所等がありましたら、お声掛けください(^)/

調剤 三津田店

この文章を書いている今、まだまだ猛暑が

続いておりますが、このマリン通信が皆様の手元に届く頃は、季節は和らいでますか?こんにちは、三津田店の隠塚です。季節の変わり目は、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすいので、どうか皆様お体をご自愛ください。さて「趣味は何ですか?」



と聞かれたら皆さんは何と答えますか?私は旅行に行くのも好きですが、旅行に行く前の情報収集や、予約などプランを立てることが好きなので、これを趣味と言ってもいいかなと思ってます。先日は、**京都嵐山、世界遺産**を中心に巡る旅を計画し、行ってきました。京都駅から渡月橋まで路線バスで乗り換えせず行く計画でしたが、バス待ちの人の多さに、いきなり計画変更を余儀なくされました。でも計画通りに行かない事も想定内で、調べた知識を駆使して地下鉄・嵐電と乗り継ぎ、何とか目的地に到着しました。まず、定番の渡月橋を歩き、お土産物屋を尻目に世界遺産の**天龍寺**へ。見事な庭園と雲龍図を堪能しました。紅葉の時期にはもっと素敵な場所になりそうです。そのまま竹林の小道へ。噂には聞いていたがすばらしい場所でした。世界中の人が訪れる意味が分かります。そのまま竹林の中を道に迷い、野宮神社を目指すも**御髪神社**にたどり着き、これも神様の御縁と思い、髪の毛のをお願いしました。



その後は無事に**野宮神社**にもたどり着き、源氏物語の世界に想いを馳せました。次に**仁和寺・龍安寺**と巡り、京都の旅は終了しました。予定通りに行かない事も、楽しみの一つでいい思い出になりました。次回はどこに行こうか。もう計画中です。



栄養士の窓

こんにちは、管理栄養士の胡濱です。もう少し暑い日が続きますが、水分にプラスミネラルで熱中症にはお気をつけくださいね！



マリン健康クッキングを開催しました!!

6月29日(土)に第7回健康クッキングを開催しました。今回は「美肌」をテーマに、鮭とあさりのアクアパッツァ、れんこんとひじきのサラダ、トマトみそスープ、レアチーズカップケーキの4品を作りました。ご飯はこんにやく米を使っています。健やかなお肌の土台を担うのは、コラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸といった成分です。コラーゲンは体内で作ることが出来るため、その材料を摂取することが大切になります。また、気になるのがシミ。出来てしまったシミを消し去ることは難しくても薄くすることや予防することは可能です。抗酸化作用のあるビタミンを摂ることでシミに負けない肌を普段から作っておくことが大切です。美肌のためにはタンパク質と鉄、ビタミンCなどの抗酸化作用のあるものをしっかり摂っておくと良いですね！せっかく良いものを摂っていても、糖質の多い食事では「糖化」という細胞のさびつきの原因となり、細胞が硬くなり弾力性が失われるので要注意です。男性女性も肌ケアをするのが今の時代！日焼け止めクリームを塗ったり、スキンケアをしたりすることも必要ですが、中からのケアも出来ると良いですね！



ちよこっと Cooking! プロテインアイス

糖質抑えて 上手なたんぱく質補給を

・・・<材料> (4人分)・・・

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・・・100cc
- プロテイン・・・・・・・・・・・・・・30g
(今回はココア味を使用)



エネルギー：636kcal、たんぱく質：34.0g、脂質：51.8g、糖質：5.2g、食物繊維：0g、食塩相当量：0.3g

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・<作り方>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- ①ボウルに卵を割り、ハンドミキサーで白くもったりするまで泡立てる。
- ②別のボウルに生クリームとプロテインを入れて、少し角が立つ程度の7分立てにする。
- ③①と②を合わせてゴムベラで泡を潰さないように混ぜる。
- ④混ぜたら、大きめのタッパーに入れて冷凍庫で2~3時間冷やし固める。
- ⑤一度取り出して、全体を混ぜて出来上がり！

・・

甘さが足りない場合は、卵を混ぜるときに酵素か砂糖を加えて調節してみてください。今回はココア味を使用していますが、お好みのプロテインに変えて違う味を楽しむのも良いですね♪

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。

残暑の厳しさは続きますが、少しずつ夏も終わりに近づいています。暑さ寒さも彼岸までといわれていますが、9月のお彼岸はちょうど立秋から立冬の真ん中あたりで、暑さも和らぎ過ぎしやすい時期で、寒くなっていく為の準備期間とも言えます。しかし、気温の変化に対応できず、風邪なども引きやすくもなりますので、体調管理に気をつけていきましょう。

今月のテーマは、

『カルシウム(その2)』

です。

カルシウムが足りなくなると、からだは骨からカルシウムを溶かし出します。そして溶け出したカルシウムは血管に入り、細胞に運ばれていきます。このとき、細胞にある普段閉まっているカルシウムの通り道がホルモンの関係で開きっぱなしになり、細胞内にカルシウムが流れこんでしまいます。その結果、**実はカルシウムが足りないのに細胞内のカルシウムが増えてしまうという逆説**が起こります。これをカルシウムパラドックス(※)といいます。(※パラドックスとは逆説という意味)

カルシウムの食事摂取基準		
性別	男性	女性
年齢(歳)	推奨量(mg/日)	推奨量(mg/日)
1~2	400	400
3~5	600	550
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	700
12~14	1000	800
15~17	800	650
18~29	800	650
30~49	650	650
50~69	700	650
70以上	700	600

日本人の食事摂取基準[2010年版](個人レベル、推奨量)

カルシウムパラドックスが起こると、カルシウムの1:10000という大切なバランスが崩れ、細胞がびっくりしてしまいます。そしてその結果、ホルモンなどの分泌に障害が起きたり、筋肉の動きに影響が出たりします。また、細胞の中にカルシウムがたくさんある状態が続くと、ついには細胞が死んでしまったりもします。カルシウムが骨から出続けると骨粗しょう症、カルシウムが血管にたまれば動脈硬化や高血圧、脳にたまればアルツハイマーの原因にもなるともいわれています。

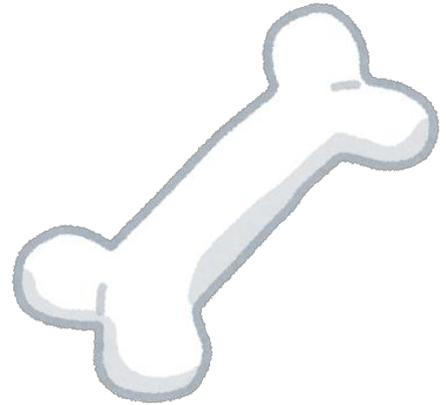
カルシウムは**日本人に万年不足する栄養素**となっています。平成21年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によれば、カルシウム摂取量の平均は約500mg強(20歳以上男女)です。



日本人が摂った方がよいカルシウムの量は1ページの表のようになっています。これから見ると、平均500mgでは毎日150~300mgも足りないことになってしまいます。生活習慣病予防のためにも、カルシウムは意識してしっかり摂りましょう。

●リンの過剰摂取には気をつけましょう。

リンは魚類、乳製品、大豆、肉類など一般的な食品に広く含まれている成分ですが、スナック菓子や冷凍食品、加工食品などに含まれる過剰なリンは、体内に入ったカルシウムを排泄してしまいます。また、精製された糖を摂りすぎると、食事で摂取したカルシウムの80%近くが体外に排泄されてしまうことがあります。



▼吸収阻害物質[シュウ酸(ほうれん草のあく)、過剰のリン(加工食品、清涼飲料)、過剰の食物繊維(サプリのとり過ぎに注意)]

骨はミネラルと骨気質でできています。そしてこのミネラルは主にカルシウムとリン酸でできています。この中にはマグネシウムも入っていて、骨の強さを保ってくれています。

よりよい骨の健康のために、カルシウムだけでなくタンパク質、マグネシウムもしっかり摂りましょう。

マグネシウムはカルシウムのブラザーイオンとも呼ばれるほどカルシウムの働きに重要な役割を果たしています。カルシウムとマグネシウムが一定の比で存在することが、私たちのからだの調子を整えてくれるのです。

カルシウムを摂るときはマグネシウムも一緒に摂りましょう。 摂取するときの比はカルシウム：マグネシウム=2：1とする文献が多いですが、その比は1：1がいいのではないか、という意見もあります。



社会的に問題になっているアルツハイマー型認知症ですが、アセチルコリンという神経伝達物質が関わっているという仮説があります。このアセチルコリンを分解する酵素アセチルコリンエステラーゼの分解と合成にカルシウムが関わっていることが報告されています。

また、ストレスによってカルシウムとマグネシウムは体外にすてられてしまいます。ストレスの多い人も、意識してカルシウムとマグネシウムを摂りましょう。