

調剤 宇品店

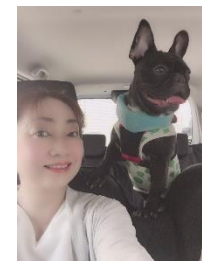
マリン通信をごらんの皆さま、こんにちは。宇品店の小椋です。涼しい秋風に高く澄んだ空。気持ちの良い季節になりましたね。さてまだまだ暑かった9月の連休に、今年で6回目となるドイツのビール祭り「**広島オクトーバーフェスト 2019**」に行ってきました！今年も広島駅北にできたイベントスペース、「**エキキターレ**」での初開催ということもあり、ビルの谷間のビアホールには大勢の人で賑わっていました。早速、冷えたビールを購入し、グラスの底をコツンと当ててドイツ流で乾杯！！ドイツビールの代表的な種類が「ピルスナー」「ヴァイツェン」「ドゥンケル」の3種類だそうです。直感で決めた最初の1杯は、世界最古のビール製造所のヴァイエンステファンの黒ビール、トラディションを選びました。お酒にめっぽう弱い私ですが、マイルドなホップとキャラメル風味で飲みやすく、あっという間にグラスが空きました。やわらかい風味の白ビール、フルーティーなビールや濃厚なのにまろやかで口当たりのよい様々なビールを少しずつシェアし味わいました。そしてビールには欠かせない王道のソーセージ、北ドイツ名物ムール貝のガーリック風白ワイン蒸しやチーズ、南ドイツのミートパスタもいただきました。どれもビールに合う、とても美味しい料理でした！



今回、念願かなって初参加だったのですが、普段はめったに飲むことが出来ない樽生ドイツビールと美味しい料理を堪能できました♪夕暮れ時の帰る頃には心地よい風が吹き、ライトアップもされて雰囲気良かったですよ。来年も、ビールの飲み過ぎに気をつけて、様々な銘柄のビールを味わいたいと思います！

調剤 広中央店

マリン通信をご覧の皆様♪お久しぶりです。広中央店の萩川です。夏のうだるような陽射しもすっかりやわらぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。今年に入り朝と晩に散歩へ行くのが私の日課になっています。もちろん一人ではなく…、我が家のNew Face！！**フレンチブルドックの源(げん)**と一緒に。去年の大晦日、生まれて4ヶ月にして我が家にやってきました。8月に誕生日を迎え1歳になった源。健康診断も兼ねて「**多項目アレルギー検査(食物・植物・カビなど)**」を行いました。と言うのも…3年前に亡くなった先代のフレンチブルドックに65種類のアレルギー反応があり、皮膚が荒れ、内耳炎になり、毎週のように病院へ通っていました。こんな辛い思いをさせたくない！その一心で調べて頂いたら…なんと69種類に反応が！！それも一般の犬用フードによく使われている「鶏肉・米・玄米・えんどう豆」この4種類がもっとも高い数値。なんの疑いもなく、それらが含まれたフードを8ヶ月間食べていました…エー！なんてこった！！先代も食事制限を余儀なくされていましたが、療養食はなんとも味気なさそうなものばかり。源もこんな食事をさせなければならないのか…(泣)。いや！きっと源に合う美味しいフードがあるはず！！そう思い立ち、ネットで調べ、ツイッターやインスタで呼びかけたところ…同じような思いをされている飼い主さん達からたくさん情報を頂き、色々な良いフードに辿り着く事が出来ました♪幸いにも、現段階では源にアレルギー症状は全く見られません。この先、全てのアレルゲン物質を避けて生活することは難しいかもしれませんが、少しでも辛い思いをさせないよう全力で守ってあげなくては♪源もかけがえない家族ですから♪皆様にも大切な家族がいらっしゃると思いますが、その家族のためにもまず、自分自身が健康でいることが大切です。マリン薬局広中央店では、健康のためのストレッチ体操やクッキングなど色々なイベントを行っております。ぜひ、お近くにお越しの際はお立ち寄りください♪お待ちしております♪



マリン通信

10月号
1910102

阿賀店

いつもマリン通信をご覧頂きありがとうございます。阿賀店の道管です。このマリン通信が届くころには冬が近づいている頃かと思います。この時期は日照時間も少なくなり、気分が滅入ってしまったり落ち込んだりと心の不調が現れやすい季節でもあります。そんな時こそ新しい場所に行っ



てみると新しい発見があって楽しいものですね。呉駅の方へはあまり行きませんが、たまたま見つけて入ったお店が良かったので紹介させていただきます。呉駅のロータリー側から阪急ホテルの横を歩いて線路沿いに2分ほど歩くとある「**駅よこおばんざい0番**」さんです。和食を中心にいろいろなメニューがありますが、その中でも豚しゃぶが美味しかったです。小さな子連れでも大丈夫ですが、大人向けの味付けだと思います。ゆっくり出来る雰囲気、騒がしいお店が苦手な方にはオススメです。



また、**倉橋島にバイク**で走りに行った際に綺麗な夕焼けが見えたので載せておきます。バイクで走っていると四季の移り変わりを肌で感じる事が出来るので、それもバイクの良い所だなーと思います。

今年も暖冬になると予想されていますが、急に冷え込む日もあると思うので、体調に気を付けてお過ごし下さい。



話題の商品

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。店頭では夏の商品から衣替え商品へ、そして冬物の入浴剤、カイロなどと売場が変わりつつあります。朝晩の冷えこみと日中の気温差に体が対応できなく調子を崩す方もおられます。調子を崩してもすぐに元の元気な状態に戻れること、これを健康な状態だとも言います。1年に何度もカゼをひく人もいれば何年もかかっている人もいます。強い身体作りを応援します。何かあればお気軽にご相談下さいませ。

マリナーズ 第38回 シリーズ 『牡蠣』



今、注目される牡蠣の栄養成分

牡蠣の栄養成分の中で近年特に注目を集めているのが、生体の健康維持に欠かすことのできない各種**微量ミネラル**の存在です。わたしたちの体には、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのかなり多く含まれるミネラル類と共に、1日の摂取量はごくわずかで、しかも体内にも微量にしか存在しないミネラル類があります。こうした微量ミネラルには**鉄、銅、亜鉛、マンガン、セレンウム、コバルト、リチウム、ヨード**などがあげられます。貧血の改善には、鉄の他に銅や亜鉛の協力が必要です。牡蠣は、抗貧血食の代表としてあげられますが、こうした微量ミネラルの存在にも負うところが大きいと考えられます。老化が、なぜ進行するかという説にはいろいろありますが、その一つは、体内の酸化がすすむためと考えられています。牡蠣の中には、銅、亜鉛、セレンウムなどのようからだの酸化を防ぐミネラルが各種含まれるところから、老化の進行を抑えたり、ガンを予防する食品としても注目されています。牡蠣の微量ミネラルの中でも、特に含有量が多く、しかも現代人の不足が指摘されているのが**亜鉛**です。この亜鉛は、**SEXミネラル、毛髪ミネラル**などさまざまな呼び名がありますが、体内では実に幅広い重要な役割をしているミネラルです。亜鉛が不足すると、SEXが弱くなったり、肌のトラブルが発生しやすくなったり、いろいろな病気にもかかりやすくなることが知られています。亜鉛不足との関係が深い障害には、発育不全、糖尿病、精力減退、動脈硬化、関節リウマチ、白血病、ガン、味覚異常、ビタミンA代謝障害、知能低下などさまざまなものがあります。現代人の亜鉛不足が指摘され始めて久しくなりますが、精白した食品や加工食品を多食したり、ストレスの多い生活をしていることが、大きな原因といえます。また、アルコールや化学合成品（添加物や医薬品）を多用している場合も、亜鉛の尿中への排泄量が増加することが知られています。牡蠣は牛乳や卵子と並ぶ完全食品のひとつにあげられますが、微量栄養素（ビタミン・ミネラル）をまんべんなく備えている点では、どの食品よりも優秀なのだと考えられます。

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。

今年も早いもので残すところ3ヵ月を過ぎました。お彼岸も過ぎ夜が長くなる季節ですが、秋冬には睡眠時間7～8時間をお勧めします（春夏は6～7時間を）。また、春の花粉症がある方にも秋からの対策方法があります。人間も自然界の一部と考えれば、季節感のある生活が大切で、しっかり養生する時期とも言えます。ぜひご相談下さい。さて今月のテーマは



『ナイアシン(ビタミンB3)』

ナイアシンとは、ナイアシンアミド(ニコチンアミド)とナイアシン(ニコチン酸)の総称です。ナイアシンはビタミンB3と呼ばれるビタミンB群の仲間で、水に溶ける(水溶性)ビタミンです。体内で必須アミノ酸「トリプトファン」からもつくられます。トリプトファン60個から1つのナイアシンがつけられる計算です。全身で500種もの酵素の補酵素として働いています。熱に強いので、調理の過程でそんなに失われることはありません。

その主な働きとしては、

★エネルギー作り★脂質や糖質の分解★皮膚・粘膜の炎症を防ぐ★神経症状を防ぐ

ナイアシン欠乏症としては、ペラグラが有名です。

ナイアシン不足の症状としては、

◆うつ◆幻覚症状◆イライラ◆不安◆精神障害◆口内炎◆皮膚炎◆舌炎◆胃腸障害
◆下痢◆ペラグラ、など

【ナイアシン効果】

私たちが酸素を使って効率よくエネルギーをつくる時、ナイアシンが必要です。ナイアシンはNAD(ヌクレオチド)いうかたちでエネルギー作りに関わります。

心の不調、うつや統合失調症に効くことが期待されています。うつに関係するといわれるセロトニン合成の流れなど、ナイアシンはそのすべての上流に関わっている重要なビタミンです。統合失調症の患者さんの中にはナイアシンレセプターが関わっている方もいらっしゃるとの論文も発表されています。

ナイアシンには血管拡張作用があります。そのため、ナイアシンを大量に摂ると、人によっては一過性で顔面紅潮、上半身のほてり、かゆみ症状が現れることがあります。これをホットフラッシュといいます。ナイアシンのうち、ナイアシンアミドはこのホットフラッシュが出にくいといわれています。

アルコールを飲んだとき、お酒を分解するにもナイアシンが必要です。二日酔いの原因にもなる毒(アセトアルデヒド)を分解する酵素の補酵素として働きます。お酒を飲むとき、ナイアシンも一緒に補給しましょう。

ナイアシンは以下のような臨床応用が期待されています。

☆虚血性心疾患予防 ☆心筋梗塞、脳梗塞予後の改善☆甲状腺機能亢進症
☆アルコール依存症 ☆神経疾患、など