#### 調剤 広中央店

皆さま、こんにちは。広中央店の

前田です。師走の慌ただしい季節となりましたが、体調を崩されていませんか?さて、少し前になりますが、私は三次市の奥田元宋・ 小由女美術館で開かれていた、画家・絵本作家ヒグチュウコさんの特別展、「ヒグチュウ



**□展 CIRCUS** 」へ行ってきました。ヒグチさんの初めての 大規模個展で、約20年の画業の中で描かれた500点を超え る少女や猫、不思議な動植物などを細密に描き出した、独特で 深みのある世界を堪能してきました。間近で原画をたくさん見 て、精緻なペンの動きが映えた作品たちに感動しました。とて も見応えがありました。ヒグチさんは、ファッションブランド や画材メーカー等、様々な企業とのコラボを展開しておられ、 昔からよく作品は目にしていました。特に猫をモチーフとする ことが多く、猫好きな私は、猫の作品が大好きです。中でも、 **猫風神雷神図**という作品が好きで、今回の個展で間近で見れ



て感激しました。また、今回は 出発時間が遅かった為行けま せんでしたが、ヒグチユウコさ んと親交のある絵描き・絵本作 家の石黒亜矢子さんが手掛け た妖怪の作品が展示されてい



る、三次もののけミュージアムへも行ってみたいなと思います。久しぶりに少し遠出し、芸術にも触れ、楽しい休日となりました。寒さが厳しくなってまいります。体調には十分ご留意ください。

#### 調剤 広店

みなさん、こんにちは!広店の中村です。 2月になり、めっきり寒くなってきましたが、

風邪をひかないよう気をつけてくださいね。私も受験生の娘がいるので、風邪、特にインフルエンザには気つけたいと思います。私には2人と1匹の娘と2匹の息子がいます。今回は、3匹の娘、息子達のお話しをしたいと思います。3匹の娘、息子の正体は「ハムスター」です。ハムスターを飼うきっかけは次女のお誕生日プレゼントでした。本当はウーパールーパーが飼い



たかったみたいです・・が、ホームセンターでハムスターをみつけ、一目ぼれをしたのが長男の「だんごくん」です。ロボロフスキーという種類で、なかなか懐かない種類ですが、見ているだけでも癒されます。息子、息子と言っていますが、生後2年4カ月、人間の年齢にすると90歳過ぎのおじいちゃんハムスターなのです。動きは3匹の中で一番活発で回転車も一番早く長く走り「スーパーパワフルお爺ちゃん」です(笑)。次女の飼っている姿を見て、長女が「私も飼いたい!」と言い出し、ホームセンターで「プディングジャンガリアン」という種類のハムスターに恋をし「まろんちゃん」が次にうちにやってきました。彼女は、まだ若く生後10ケ月ですが人間の年齢だと40歳過ぎの「熟女、又は美魔女のハムスター」です(笑)。もう何カ月もすれば、私より年上になってしまいます・・・。性格はとてもおとなしく、のんびり屋でムチムチしています。飼い主に似てくるのでしょうかね~。そして、最後、次男「ちびだんごくん」(種類は長男と同じロボロフスキーです)。この子は「動物を飼う、お世話をする」という楽しみを見つけた次女がどうしても飼いたい!ということで、ある条件を出したところ、その条件を無事にクリアーし、家にやってきました。こ



だんご オス 7月26日 ロボロフスキー 賢けナが好き 葉野菜が嫌い 声に反応する



チビだんご オス 2月7日 ロボロフスキー すごくどり よく走る 緑のご飯が嫌い



の子は普通よりも体がちいさく、 病者です。餌を入れるだけでも、、 にい勢いで逃げていきます。まろん とは一か月違いで、人間の年齢に ると40歳過ぎの「臆病なイケお じ」です(笑)。大や猫のように触 ったりする事があまり出来ないの ですが、寝いる姿、どれをとって も可愛いくて癒されます。2人の 娘、3匹のハムスター、毎日、 か家族、楽しんでます。

### マリン通信12月子

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。暗くなるのも早くなり、気温もグッと下がってきました。インフルエンザも流行っていますが、体調はいかがですか???? 怪しいと思ったときは無理をせずに!!安静にしましょう(^^)/さて、少し前にUSJに行ったお話を少しだけさせていただきます。中学校の修学旅



行以来なので、かれこれ、20年ぶりに行って来ました!! 色々と変わり 過ぎてて、めちゃくちゃはしゃいできました。絶叫系がとても大好きな ので、そういう乗り物は全て乗って、日頃の疲れを吹き飛ばしてきまし た!! 実際にハリーポッターやスパイダーマンを見たことが無くてもし っかりと楽しめました!! ディズニーや USJ のようなテーマパークは 魔法にかけられたように楽しめますよね!! いくつになっても、耳の力 チューシャをつけて騒げる!!恥ずかしさも忘れて楽しむことはいいこ とです!! (笑) そして、2019 年もあとわずかとなりました。皆さん はどんな年だったでしょうか?? 平成が終わったり、災害も多くあった り、ラグビーW 杯と、辛いことも楽しく熱狂したこともたくさんありまし た。僕自身もプライベートでは色々と旅行もいけましたし、体調も崩すこ となく元気に過ごすことができ、充実した1年だったのではないかと思っ ております。仕事面では、マリン薬局に携わる方々に支えられ、少しは成 長できたかなと思っています。本当にありがとうございました。2020年 も仕事もプライベートも充実できるように日々精進していきます。体調を 崩されたり、健康相談などはマリン薬局!!と思っていただけるように、 来年もどうぞよろしくお願いいたします。

**全津田店** 皆さんこんにちは!三津田店の瀧口です。 気がつけば12月に入り、今年も終わりが近

づい 毎日 1 : いた 1 :

づいています。年内にやり残したことが無いよう、 毎日を大切に過ごしていこうと思います。今回は 11月に京都旅行へ行ったお話をさせて頂きま す。毎年友人と5人で旅行に行っており、京都と いえば寺社仏閣巡りですが、我々の旅行の目的は 『京都競馬場』です。京都競馬場は今回が2回 目で、最初に訪れたのは2005年10月、競馬

を知らない人でも名前を聞いたことがあるかもしれませんが『ディープインパクト』という日本競馬の歴史に名を残した名馬がクラシック三冠を達成した菊花賞を見に行きました。その時は13万人を超える入場者があった為、朝から身動きがとれず、館内をゆっくり見てまわることができませんでした。今回はそこまで大きなレースが無かったので、競馬場を隅々まで見ることができました。2泊3日で京都に行き、さすがにそこだけでは勿体ないので、しっかり観光もしました。京都は観光名所が多いので、1人1ヵ所行きたい場所を挙げてもらうことにしました。私が選んだのは『御髪(みかみ)神社』です。ちょうど竹林の小道を抜けた先にある小さな神社で、日本で唯一の『髪』の神社です。理・美容師関連の方が資格試験の合格

祈願や、髪が健康になりますようにと祈願する神社です。私も最近抜け毛が気になり、密度が少しだけ薄くなったような気がするのと、一緒に行った友達にも1人、生え際が後退しているのがいます。神様に髪のお願いをして御守りも購入したので、今後私の髪はフッサフサになるはずです!?



# 第17回 で大き士の念

こんにちは!管理栄養士の胡濱です。今年は暖かい日が長かったですが、すっかり寒くなりましたね!風邪を引かないようお気を付けください。

さて、今回は「糖類と糖質のちがい」についてお話しようと思います。よく CM で「糖類オフ」「糖質オフ」というフレーズを耳にします。体に良いのだろうなという印象を受けますよね。

糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたものの総称で、吸収されてエネルギー源になる栄養素です。 精類とは、この糖質のうち砂糖やブドウ糖などの単糖類・二糖類のことをさす総称です。この糖類は小腸で吸収されるためエネルギー源になるだけではなく、食後血糖値を上昇させてしまいます。糖類ゼロは、急な食後血糖の上昇を抑えてくれるという面はありますが、血糖値を上げるものを全て取り除いているわけでないということですね。糖類ゼロだからと沢山ドリンクを飲んでいると、血糖値は上昇してしまいます。

だからこそ、選ぶのであれば「糖質オフ」です。

これから大掃除や年末年始のイベントで、 疲れたら栄養ドリンク、集まりの席では ビール・・・と口にすることが増えると 思います。たまには良いか!ということも 大切ですが、その「たまには良いか」が 重なり続ける時期でもあります。

買う前、飲む前に栄養成分表示を見て、身体に

良いものを選べるといいですね!!

 ・ 次水化物

 食物繊維

 ・ 糖質

 多糖類(でんぶんなど)

 糖アルコール(キシリトールなど)

 その他(アセスルファムK\*\*など)

 糖類

 単糖類(ぶどう糖、果糖など)

 二糖類(砂糖、乳糖など)

※非糖質系の甘味料ですが、栄養成分表示上は食物繊維ではない 炭水化物に分類されます。

1月18日(土)に「血管いきいきレシピ」をテーマに健康クッキングを開催する予定です。場所は広まちづくりセンターにて行います。店頭またはお電話で予約を承っております!沢山のご参加をお待ちしております(\*^\*\*)

### が ちょこっと 野菜もタンパク質も しっかり摂れる Cooking! ボークビーンズ



- 一人当たり | エネルギー:266kcal、たんぱく質:13.1g、脂質:16.4g、糖質:11.7g、食物繊維:5.7g、食塩相当量:2.0g

・・・・・・・く材料>2 人分・・・・・

■大豆水煮・・・80~100g

■豚肉・・・・50g

■ベーコン・・・1 枚

■人参・・・・1/4 本

■玉ねぎ・・・・1/2個

■ピーマン・・・1 個

**■**二ン二ク・・・1/2 片

- ■トマト缶・・・1/2缶
  - **■**水・・・・50cc
  - ■コンソメ・・・1/2個
  - ■塩コショウ・・適量
  - ■酵素(なければ砂糖)・・・小さじ1
  - ■オリーブ油・・・適量
- ① 豚肉、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンは、大豆と同じ大きさの賽の目切り
- にする。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、二ン二クをいれ火にかけて炒める。香りが出たら①で 賽の目切りにした材料を加え、炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶、水を加える。

④ 大豆とコンソメ、塩コショウ、酵素を入れて野菜がやわらかくなるまで 煮たら完成♪ 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。

いよいよ「師走」となり、慌ただし時期になってきました。今年もこのマリン通信を含め、皆様からご意見、 ご感想をたくさん頂きありがとうございました。加えていろいろなテーマで情報をお届け出来た事、また店舗ではご相談して頂いた事など、とても充実した1年でした。 それは皆様からの温かいお声があるからこそだと感じています。これからも日々、地域の皆様に密着し、貢献できるよう全力で努力していきたいと思います。



来年もお付き合い下さいますよう、よろしくお願い致します。

今月のテーマは、

## [漢方医学(202)]

人は健康な状態では抵抗力に満ちています。しかし体内バランスが崩れると抵抗力が弱くなり、病気につけ入る「スキ」を与えてしまいます。漢方では「氣血水(きけつすい)」のバランスが乱れた時に病気が起こると考えます。「氣」「血」「水」が互いに影響しあってバランスを保ち、体を動かし、頭を働かせ、心を安定させます。この「氣血水」に乱れが生じると病気になると考え、どれがどのように乱れているかを探るのです。

「氣血水」の働きは、西洋医学でいうと「神経・内分泌・免疫」に当てはめて考える事ができます。

「氣」は、血と水を運ぶ役割をし、全身をくまなく巡らせる「自律神経系」。 「血」は、栄養を運んだり、老廃物を押し流したりして体内環境の調節を行う「内 分泌系(血液やホルモンなどを含めた体液系)」。「水」は、体に潤い

を与え、ウイルスや細菌から体を守る「免疫系」に相当します。 「氣血水」がバランスのよい状態が、理想的な健康状態です。

「氣血水」のなかで最も重要なのが「氣」です。生体全体の機能を正常に保つためのエネルギーが「氣」であり、生体内で生成された「氣」が体内を巡り、生命活動が行われていると考えます。

西洋医学的に見ると、氣は自律神経の機能と自律神経が担当する器官、臓器の働きに相当すると考えられます。自律神経は交感神経と副交感神経からなっていて、消化器や血管系、内分泌腺などの機能を調節する役目です。また、生命活動を維持する食欲から消化吸収までのすべての機能に、氣は関わっています。また、氣には血や水を全体に巡らせるという大きな働きがあります。ですから、氣の異常を放っておくと、血や水にも乱れが生じてしまいます。氣の巡りが悪くなると、さまざまなトラブルが起こります。

氣のトラブルには、**氣が逆流する「氣逆(きぎゃく)」、氣が滞る「氣滞(きたい)、氣鬱(きうつ)」、氣力がなくなる「氣虚(ききょ)」**のタイプがあり、乱れている傾向を感じらたら早めに対処しましょう。

「血」は単に血液を指すものではなく、血の循環や血により現れる機能の総称です。血液の働きやホルモンなど、内分泌系の働きも含みます。血は氣と共に全身を巡り、体内の微調整をしながら体のすみずみまで酸素と栄養を運びます。西洋医学的に見ると、血の働きは全身に血液や栄養素を配給し、血液中の老廃物を取り除き、ホルモン分泌の微調整をして全身の活動力を高める働きということになります。「循環器系・内分泌系」の機能の総称が血です。

血の巡りが滞った状態を「瘀血(おけつ)」、血が不足した状態を「血虚(けっきよ)」といい、異常をきたすと、脳梗塞、心筋梗塞など循環器系の病気をはじめ、出血傾向など血液疾患、月経異常などのホルモン異常、特に婦人科系の病気にかかりやすくなります。また、肝臓病などの内臓の病気でも、血の異常が起こる場合があります。

「水」は、生体を防御する機能と器官の働きに関係するものです。西洋医学的に見ると、水は皮膚や粘膜を丈夫にして外敵から身を守り、白血球として血と共に全身を巡り、体内に侵入した病原菌から体を守る役割になります。また、生体防御機能の要となるリンパ球は、水の一部であるリンパ液中に存在しています。リンパ球は免疫機能を担い、全身に張り巡らされたリンパ管の中を流れ、病原体という抗原に対して抗体と言うタンパク質をつくり、病原体を破壊し、生体を病原体から守るという重要な役割を持っています。その為、水に異常をきたすと

「水毒 (すいどく)」といい、感染症や膠原病などの自己免疫疾患にかかりやすくなります。また水が不足してしまうと、肌の 乾燥や便秘、粘膜の乾きなどが起こります。

この「氣血水」のバランスを乱す原因は3つあります。 次回につづく・・・。