

マリン通信

3月号
2003107

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。今年は春と間違えるほど暖かい冬ですが、このマリン通信が届く頃はどうなっていますでしょうか。先日、休みに娘2人を連れてお出かけしてきました。水族館に行きたい！ということだったので観音にあるマリーナホップに行きましたが、なんと年に1度あるか無いかのメンテナンスによる休館日でした！いつも開いていたので、特に事前に調べずに行ったのがいけませんでした。宮島の水族館に行くには時間は無かったので、急遽予定を変更してレクトへ行き、ペットコーナーの水槽で我慢してもらいました（笑）お昼はレクトで食べたのですが、娘2人と私だけで外でご飯を食べるのは初めてだったのでかなり緊張しました。レクトだけでは遊び足りなかつたらしく、公園行きたい！と言い始めた娘をつれて呉ポートピアパークに行ってみました。私が小さい頃は親や祖父母にせがんでよく連れてきてもらっていた思い出の場所です。ただ、私は呉ポートとナタリーの区別がついて無かったそうです（笑）同じように



子連れの方々の他にもスケートボードをする方、昔、呉を走っていた路面電車の写真を撮る方など、色々な楽しみ方がある場所になっていました。春になったらたくさんの鯉のぼりが泳ぐそうなので、また遊びに来てみたいと思います。



三津田店 調剤

こんにちは、三津田店の細井です。今年は暖冬の影響もあり、花粉の飛散が早いですね…我が家の花粉症も、特にワンコの散歩の 때가辛いようです(˘˘); 新型コロナウイルスも心配ですね…マスクも消毒などの関連商品も品切れで入荷もしない状態ですが、人が多い場所を避け、帰宅時には手洗いうがいをしっかりして下さいね。受験や卒業式も近いですし、入学式に夏にはオリンピックもありますね。なにより、これからお出掛けにはいい季節ですよ！早く収束することを願います…。少し前になりますが、私は初詣を兼ねて香川県の**こんぴらさん**へ何年かぶりに行って来ました(*^*) 久しぶりに登る階段は辛かったのですが、なんとか御本宮までの785段を登り、御本宮でしか買えない「幸福の黄色いお守り」をゲットすることができました。残念ながら奥社まで行く元気はありませんでしたが…。昔はこんぴらさんを登るのが大変だったため、人の代わりに犬が代参することもあったそうで、参道の途中に「**こんぴら狗**」の銅像がありました。そのためか、ワンコ連れの方も多くいらっしゃいました。今回の旅行は急遽決めたため、我が家のワンコ達にはお留守番をしてもらったんですが…、今度はぜひ一緒に行きたいですね(*^*) 早めに帰宅するため、あまりいろいろは行っていませんが、こんぴらさんへ登り、温泉に入って美味しい料理食べ、「見ればお金に不自由せず、健康で長生きできる」と言われて



いる、**銭形砂絵**を見て来ました。銭形砂絵は、夜になるとライトアップされるそうで、夜の方がキレイ



で、より寛永通宝ぽく見えると思います。新型コロナウイルスが収束したら、今度はワンコ達も一緒に出掛けたいと思います。

マリン通信

3月号
2003107

宇品店 調剤

こんにちは、
宇品店の清下

です。出産でお休みを頂いていたため、マリン通信は2年ぶりくらいになります。コロナウイルスが日本にもじわじわと広がっています。感染力が強く、潜伏期間も長く、無症状な人もいますので、感染拡大は急速に進みそうです。マスクや消毒薬も手に入りにくい状態なので、手洗い、うがいをしっかりして、あとは免疫力を上げて体力を落とさないことと自分に言い聞かせています。皆さんもお気を付けくださいね。さて、少し前になりますが、私の実家の山口に帰省したとき、近くにある**ときわ動物園**に家族で行って来ました。小さいころから行っていた動物園なのですが、5年くらいにリニューアルしてきれいになっていました。ゾウやライオンといった大型の動物はおらず、9割くらいはサルで、あとは鳥、カピバラ、カワウソなどがいる小規模な動物園です。特に**シロテテナガザル**がサービス精神旺盛で、枝渡りをずっと見せてくれて、アクロバティックな動きに子供も大人もくぎ付けでした。人も少なく小さい子供連れにはおすすめです。山口に行く機会がありましたら立ち寄ってみてください。このマリン通信が届いているころには少し暖かくなっているかもしれませんが、季節の変わり目で体調を崩しやすいので、皆さまご自愛ください。



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！！今年に入りまして、実家を出て暮らし始めました、広中央店の戸田です。家を出て、ご飯や洗濯といった当たり前のことを何も言わずにしてくれていた親のありがたみをととても感じます。しっかりと料理も作ってやっていこうと思います。また、これからは



両親に孝行していけるように頑張っていきます。さて、今回は2月の頭に佐藤製薬さんの**シンポジウム**に阿賀店の玉木店長と参加させていただいた話をしたいと思っています。東京の帝国ホテルにて半日、新商品の説明会やニュースキャスターの講演会を聞いてきました。NEWS23のキャスターである**星浩氏**の講演会は今話題のことや日本経済のことを分かりやすくお話してくださいました。なかなかこういった機会もないのでとても新鮮で勉強になりました。懇親会では美味しい料理をいただきとても良い経験になりました。空いた時間には少し東京を観光させていただきました。都庁にある展望台は無料で開放されているので、そこに行き都内の夜景を一望してきました！！男二人で... (笑)



Youtubeでも話題になっており、有名なデザイナーの方がデザインしたピアノが展望台に設置されているのでそれを間近で見えてきました。特に何がいいとかは難しいですが... とても幻想的なデザインで素晴らしかったと思います。バタバタとしておりましたが、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。ただ一つ言えることは、都会で人ごみの多い中よりも呉のようなのんびりしたところで生活する方が僕には合ってるなと実感いたしました！！



栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の胡濱です。コロナウイルスの話題で持ち切りですね。マスクなどの予防も大切ですが、一番は自分の免疫力を高めることだと思います！適切な栄養を摂り、睡眠・運動で、自身で打ち勝つパワーをつけましょう。



マリン健康クッキングを開催しました!!



1月18日(土)に第8回健康クッキングを開催しました。今回は「血管いきいきレシピ」をテーマに、らっきょうの甘酢豚、えだまめ豆腐、さば缶ロールキャベツ、ブルーベリー大福の4品を作りました。血管若々しく保つには、血管をしなやかにすること、流れる血液をサラサラにすることが大切です。それに近づけるためには減塩と低糖質がカギです！高血圧が慢性化すると、血管がずっと張り詰めた状態となり動脈硬化へと繋がります。そのため、減塩やナトリウムを排泄促進するカリウムが多い食品を摂ることをおすすめします。またブランクとなるLDL コレステロールが増えてしまうのは、糖質過多な食事が要因の一つです。本来 LDL は全身へコレステロールを運ぶ重要な役割を持っています。悪者扱いされがちですが、HDL と LDL のバランスが取れていれば問題ありません。糖質過多な食事をする事で、「糖化」という細胞のさび付き、焦げ付きが起こり、LDL も糖化され上手く働かなくなります。そのため、低糖質の食事改善がおすすめです。糖質を減らただけでは身体がバテてしまうため、必ずタンパク質・脂質を増やしてから糖質を減らすようにしましょう。また秋ごろに開催を予定しております。沢山のご参加を心よりお待ちしております！

当日の様子



ちよこっと Cooking! 低糖質ブルーベリー大福

.....<材料> (2人分).....

- オオバコ.....小さじ2
- 無調整豆乳.....100cc

<餡>

- クリームチーズ.....40g
- ブルーベリー.....20g
- 酵素.....小さじ1/2
(なければ砂糖で代用)

- 打ち粉 片栗粉.....適量



エネルギー：93kcal、たんぱく質：3.5g、脂質：6.7g、糖質：4.3g、食物繊維：7.7g、食塩相当量：0.2g

.....<作り方>.....

- ① ボウルにブルーベリー、クリームチーズ、酵素を入れブルーベリーを少し潰しながら混ぜる。
- ② 別のボウルに豆乳とオオバコを入れてよく混ぜ、電子レンジ(500w)で1分程度加熱する。
- ③ 加熱し終わったら、よく混ぜ5分程度置いておく。
- ④ まとまりがよくなったら、ラップの上に打ち粉をし③をのせる。餡を包める程度の大きさに丸く伸ばしながら成形する。
- ⑤ ④に①の餡をのせ、中華まんのように包み、ラップでぎゅっと締める。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、食べごろになったらラップから外し、打ち粉をまぶして軽く形を整えたら出来上がり♪

.....

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。

今年は新型コロナウイルスの影響で、マスクやアルコール消毒といった商品が品薄の状態が続き、皆様にはご迷惑をおかけしています。また、呉市においても明るいニュースがなく、心配事の多い状況ではあります……。健康のことはついつい後回しになりがちですが、元気がなくてはいいいことも巡ってこないようにも思います。店頭ではしっかり皆様の健康をサポートさせて頂きたと思います。こういう時こそ免疫力が大切です。



さて、今月のテーマは、

『漢方医学(その5)』

です。

☆虚実の証について☆

体力の充実度や体質、病気に対する抵抗力・反応性の強さを表すのが「虚実の証」です。その強さにより、**実証**（じっしょう）・**虚証**（きょしょう）・**中庸**（ちゅうよう）に分けられます。

一般的な実証の人は体力や気力が過剰で、病気に対する抵抗力が強いタイプに分類され、病気への反応性も高く、カゼなどにかかると高熱が出ますが回復が早く、いつまでも寝つくことはありません。しかし病気を感知するセンサーが鈍いために病気に気づかないことも多く、病院に行った時はすでに重病になっていることも多かったです。

一方虚証の人は、体力や気力が弱く、少しの無理でも疲れを感じるタイプに分類されます。病気に対する抵抗力も弱く、少しの無理でも疲れを感じます。病気に対する抵抗力も弱く、病気への反応性も低く、カゼを引いても、微熱が続き、長々と寝ついてしまうのは虚証の人です。

実証、虚証は共に未病の状態にあり、中間である**中庸が健康な状態**です。実証の人は、一般的にエネルギッシュで声が大きく、顔の色ツヤがよいのが特徴です。筋肉質でガッチリした小太りの人が多いですが、必ずしも全員が大柄というわけでもなく、小柄でやせている実証の人也大勢います。血圧、体温共に高め、副腎皮質ホルモンや甲状腺ホルモンなどの分泌が多く、新陳代謝が活発です。

パワフルで、一見健康の象徴と思えますが、実証の人は、もともと体に無理がきくこともあり、寝食を忘れて仕事や勉強に集中し、1食くらい食事を抜いても平気なため、不規則な生活や無理な労働をしがちです。健康に自信があり、病気とは無縁だと思っているため、糖尿病や脂質異常などの生活習慣、メタボリックシンドローム、がん、心筋梗塞など、命に関わる病気にかかっているにもかかわらず、重症になって初めて気がつきます。

虚証の人は、一般的に病気に対して抵抗力がなく、いつも体調不良を訴えがちです。顔色は青白く、すぐにカゼを引き、疲れやすいため、徹夜などはもってのほかです。少し無理をして仕事をしたり、神経を使ったりすると、その後しばらく寝込んでしまいます。声は小さめで性格的にもおとなしくて人見知りをしやすく、繊細で傷つきやすい傾向にあります。食も細く、食べるのが遅く、消化機能も低いのですが、3食きちんと食べないと空腹で体調が悪くなってしまいます。体温も新陳代謝も低いため、汗をかきにくいのが特徴です。特に冷えやすく、低血圧で、免疫機能も低いため、季節の変わり目に体調を崩してしまいます。



実証と虚証の間にあるのが中庸で、漢方医学では中庸が最も理想的な健康体と考えます。血圧、体温共に高すぎず低すぎず、ホルモンバランス、代謝機能も正常で、最も病気にかかりにくい状態です。生活習慣も規則正しく食事を摂ることができ、きちんと排泄もあります。例えるならば、中庸は回っているコマのようで、力の入り加減が適度で常にバランスが保たれているため、多少の衝撃を受けても安定して回転できます。規則正しい生活を守り、適度な飲食、適度な運動を心がけて健康体をキープしましょう。体調の変化にも気をつけ、少し無理をしたなと思ったら、回復できるように養生を心がけることが大切です。

今回は一般的な虚実証について記載させて頂きましたが、基本店頭では、どのような症状でどのような状態かによって虚実証を判断します。見た目ももちろんありますが、問診によりそのタイプを導きだします。虚証状態が続き実証になる方もいますし、いきなり実証になる方もいます。不足が原因（虚）で補う漢方にするのか、亢進が原因（実）で取り去る漢方にするのか、その判断をしなければいけません。漢方薬は副作用がないように捉えられがちですが、逆効果ということも考えられますので、しっかりと問診して頂き処方をご導き出すことが大切です。マリン薬局でも漢方相談していますので、ぜひご相談下さい。