

マリン通信

7月号
2007111

広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。私事ですが5月に**入籍**し、胡濱から**廣田**になりました。まだ新しい苗字に慣れず、少し照れくさいです（笑）。コロナの影響で式は延期となりましたが、予定の日には落ち着いているといいなと思っています。さて、ステイホームで休日に外出することも少なくなっていたので、以前作って失敗した料理に再チャレンジしてみました。**スペイン料理の「ソパ・デ・アホ」**というニンニクのスープです。市内に大好きなスペイン料理屋があるのですが、そこで初めてこの料理と出会いました。聞き慣れない名前と、見た目。ニンニクのスープということでちょっと不安ながら食べてみると、とても美味しくハマってしまいました。材料は、ニンニク、生ハム、卵、オリーブオイル、パプリカの粉、コンソメ、フランスパンといたってシンプルです。前回のレシピにはフランスパンも一緒に煮込み、おじやみたく作るようになっていました。それも一つの作り方なのですが、近づけたかったお店の味にはならず失敗…。スペイン料理が得意な義母に失敗したことを話すと、「パンは食べる直前に入れた方がいいよ！」と教えてもらいました。そこで、もう1回チャレンジしてみよう！と作ってみました。前回より、お店の味に近づけることができ自分の中では大成功♪スペインの貧しい羊飼いの間でよく食べられていたもので、硬いパンを使っていたことから、スープに入れて柔らかく食べるようになったとのこと。今は、夜食によく食べられているそうです。家庭料理なので、いろんな作り方があるのかもしれませんが。私はずっと家にいることが苦にならないのですが、ごろごろ過ごすすぎるのももったいないなあと感じるようになりました。小さなチャレンジを重ねて、料理のレパートリーも増やしていけたらいいなと思います！



調剤 海岸通店

マリン通信をご覧の皆様こんにちは。

7月号を担当させていただきます、海岸通店の原です。新型コロナウイルスでの自粛の中、皆さんはおうち時間をどのようにお過ごしでしたか？私はお家でゆっくり…と言っても、**犬の散歩**はどうしても自粛できず、休みの日はいつも通り犬の散歩に行き、あまりいつもと変わらない日を送っていました。そんな中でも、私は久しぶりに**クロスステッチ**をやり始めました！元々初めてではなく今までもしていたのですが、しばらくする機会がなく収納ケースに眠っていました…。ですが、この自粛はチャンスだと思い、始めました。久しぶりでしたが黙々と進めていき、どんどん絵になっていくのがとても気持ちよく、いいおうち時間を過ごすことが出来ました。自粛が緩和されてきた今、私が入っている**バレーボール**のチームの練習が始まりました。始まる前から最初は絶対に辛いだろうなと思っていましたが、思っていた通り、数ヶ月運動していない身体は、いつものように動きませんでした…(笑)。しかし、身体を動かしていい汗をかくことができ、とても気持ち



よかったです。何より、自分の好きな事で身体を動かすのは楽しいですよ。そんな当たり前の事を、新型コロナウイルスでの自粛のおかげで、改めて実感した1日になりました。皆さんもこれまでの日常に戻ってきた今、少しずつ身体を動かしてみてはいかがでしょうか？

マリン通信 7月号 2007111

阿賀店

皆さん、こんにちは。阿賀店の玉木です。今年は昨年より梅雨入りが早かった(例年並みですが)のでこの原稿が届くころには明けているかもしれませんね。阿賀店は藤三さんの中に位置するため、青果売場の季節の変化を素早く感じることができます。



5月の下旬より、マリン薬局に一番近い売場では、**らっきょう**や**梅**などを漬けるコーナーができ、関連品も多数並びます。ホームセンターなどでも漬け瓶などが多く見られることから消費者の関心の高さがうかがえます。その頃になると阿賀店では、大高酵素さんの発酵飲料を使って**梅酵素**を作ります。数年前から年に何回か季節の果物を漬けているのですが、梅はその中でも人気の1つです。今年は気合を入れてまず店用のものを多く作りました。そして、お客様に告知。キズのない青梅500g洗って乾かし、発酵飲料の中に入れます。毎日上下



が入れ替わるように愛情込めて振ることで、梅のエキスがどんどん外へしみ出ていきます。10日もたてば、シワシワの梅となり、大高酵素発酵飲料が梅エキスたっぷりの美味し**梅酵素**へと変わります。今回は、更にいただいた南高梅が3kgあったので、スタッフにも配りました。我が家ではまず500gで**梅酵素**を作りました。残っていた黄色く熟し気味の梅は、梅干し作りに挑戦しようと考えています。目下工程の中にある「天日干し」が問題です。

調剤 宇品店

こんにちは、宇品店の平野です。まだまだ新



型コロナウイルスの影響で思うように行動できない日々が続きますね。手洗いや消毒、お出かけの際はマスクを着用するなど引き続き頑張っていきましょう。ただ、マスクを着用する事で熱中症の心配もありますので、こまめな水分補給も忘れないようにしてくださいね！さて、以前私がマリン通信に登場したのは、産休を取らせて頂く前なので、**1年半以上前**になるかと思えます。以前は海岸通店の平野でご挨拶させて頂きましたが、この4月から新たに宇品店で復帰させて頂くことになりました。これからどうぞよろしくお願い致します。実は、宇品には5年くらい前まであまり来たことがありませんでした。きっかけは、以前マリン薬局の事業本部で働いていた際、各店舗を回る機会がありその時に宇品の魅力に気づいた事からだったと思います。それからここ数年は自宅から近い事もあり宇品へ来る機会がかなり増えました。宇品の良いところは、生活にかかせない便利なお店や、おしゃれな雑貨屋さん、レストランなど幅広いお店がたくさんある所です！ちなみに私は『**宇品デポルトピア**』が気に入っています♪ 雑貨屋さんや家具屋さん、パン屋さんカフェ、レストランなどいろいろなお店が入った施設になります。雑貨屋さんには子供の木のおもちゃなどもありますので子供連れでも楽しめますよ。



よ。コロナウイルスが落ち着きましたら、皆さんもぜひ宇品散策をしてみたいか。宇品の新しい発見があるかもしれませんよ！私もまだまだ知らないところがたくさんあるので、これからいろいろ発見できたらいいなと思います！

暑さにも負けない！



皆さん、こんにちは。気温が上がり、マスクをしている状況に辛さを感じるようになりました。コロナ対策に加えて、熱中症対策もしっかりやっていきましょう。マスクをしていることで、のどの渇きを感じにくくなることもあります。相談はお気軽にどうぞ！

マリン薬局 第41回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣Q&A



Q 1. カキの歴史について教えてください。

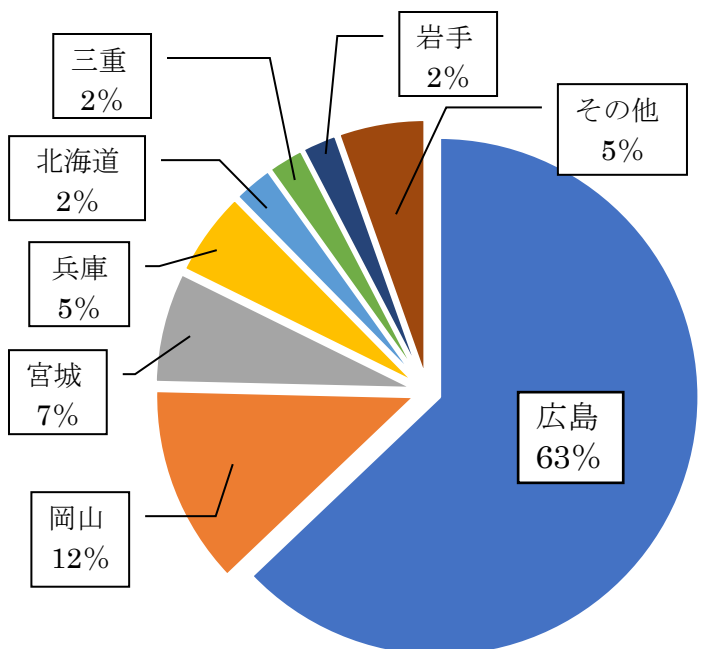
A 1. カキは世界中で、現在多くの民族が食べている魚介類のひとつです。世界中でカキの種類は約20種類程度ありますが、どの国においても栄養の豊かな食品として重用されています。また、美容や強壮効果があるとされている地域も広くあります。一方、歴史的にもカキの食用は古く、我が国においても古代の住居跡や貝塚などから幅広く発掘されています。同様のことはヨーロッパの様々な地域にも見られ、現在のところ人間がカキを食べ出してから4,000年ほどの歴史があります。隣の国の中国では、カキのムキ身は食用として重用され、その貝殻は漢方薬の材料として使用されてきました。漢方薬の古典である『神農本草経（シンノウホンゾウキョウ）』の中にも、ボレイという名称で紹介されています。

Q 2. カキの生産量について教えてください。

A 2. カキの国内生産量については、全国の約63%を広島が占めています。国内のカキ生産占有率を以下に示します。

【平成28年度県別生産量（むき身）】

広島湾の構造は、周囲を陸地で囲まれた閉鎖性海域であり、養殖施設を風波から守るのに適しています。そのため卵や幼生（稚貝）の逸散を防ぐことにより天然採苗が可能であるとともに、発生したプランクトンの逸散も防ぎます。閉鎖性であるために、水流がおこした条件に加え、河川水の流入によりカキのエサになる植物プランクトンを増殖させる栄養塩を陸上から補給することができるため、カキのエサとなる植物プランクトンも豊富です。これらの理由により、広島湾は国内でも最もカキの養殖に適した地域と言えるのです。



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。

皆様マイナンバーカードは作成されましたか？私はスマートフォンで手続きをし、約 40~50 日程度で葉書が届き、近くの市役所まで取りに行きました。そしてそのマイナンバーカードで 10 万円特別給付金をオンライン申請しました（指定の口座に 1 週間程度で振り込まれました）。

6 月末でキャッシュレス還元が終了しましたが、そのマイナンバーでマイナポイントの申込みをし、キャッシュレスチャージまたは買い物をするとうマイナポイントが 25%もらえる（上限があります）還元が開始されます。いろいろ手続きはありますが、これからいろいろと特典はありそうです。チャレンジしてみたいはいかがでしょう。



さて、今月のテーマは、「漢方医学その 9」です。

「氣」「血」「津液（水）」「精」の働きを知ろう！

【血の病症】

中医学でいう「血」には、血の濡養作用・血液循環・血液という三つの意味があります。それぞれの病態として、【**血虚（けつきょ）**】【**血於（けつお）**】がみられます。

●**血虚**（「**肝血虚**」と「**心血虚**」）

血虚とは、血のもつ需養（栄養・滋潤）作用の低下であり、原因としては脾胃の運化作用（氣の病症）の低下に伴う血の生成源の不足、出血や血液破壊に伴う血の量不足、循環不全（血於）による血の供給不足が考えられる。

主症状 顔色が悪い・皮膚に艶がない・唇があれる・爪がもろい（縦スジ）・目がかすむ・目が乾く・四肢のしびれ感・筋肉がピクピクひきつる・筋肉のけいれん

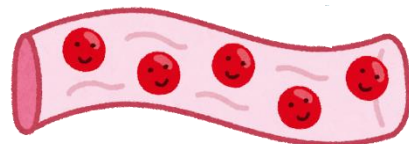
★**肝血虚**

→目がかすむ・目の乾燥感・筋肉のけいれん・手足のしびれ・月経周期の遅延・経血量の過少・無月経などが特徴

★**心血虚**

→不眠・多夢・動悸・不安感などが特徴

※**血虚**の中心となるのは**肝血虚**



●**血於**

血於とは、「血液循環の停滞」「**脈管外に溢出した血液**」を考えます。

血於とは何らかの原因にもとづいて発生する「**病理的産物**（身体の中で出来た異常物質）」であり、外傷などの直接的・単純な原因を除くと、必ず原因となる他の病態を伴う。また産生された病理的産物としての**血於**が二次的にさまざまな病態をひきおこす。**血於**を独立した病態として把握したり、**血於**のみを治療するという考えは誤りにつながる。

主症状 顔色がどす黒い・色素沈着・小血管の拡張・クモ状血管・静脈瘤・口唇や舌が紫暗色・舌の裏の静脈怒張・頭痛・肩こり・寝つきや寝起きが悪い・冷えのぼせ・月経痛・経血に**凝塊**が混じる