

三津田店調剤

こんにちは。三津田店の隠塚です。コロナ禍の中みな

さまは、どのように日常を送られているのでしょうか？自粛生活が始まってから何ヶ月過ぎたことか……。自粛解除となりGoToキャンペーンが始まり、経済活動を再開しても、コロナ感染症について連日の報道を見ていると、なかなか旅行などの長距離移動や人混みに行く気になりません。もともと家にいるのが好きな方なので、それはそれで家時間を充実させようと試みています。その中で先日挑戦した料理がおいしかったのでレシピを紹介します。ぜひお試しください。



《なす餃子》—材料(3人前)—

なす	3本
豚ひき肉	150g (牛豚合いびき肉でも美味しいです)
ニラ	1/2束 (多くても美味しいです)
長ネギ	1本
すりおろしニンニク	小さじ2/3 (好み)
すりおろし生姜	小さじ1と1/2 (好み)
醤油	小さじ2
ゴマ油	小さじ1と1/2
薄力粉	大さじ1と1/2
味ぽん	お好みで



—作り方—

1. ニラ、長ネギをみじん切りにします。
2. ナスを斜めに5ミリ幅に薄切りにし、塩を振り5分ほどおきます。(柔らかくなります)
3. ボウルに1、豚挽き肉、すりおろしニンニク、すりおろし生姜、醤油、ゴマ油を入れよくこねます。
4. 2の水気を取り(ペーパータオルで拭くといいです)、薄力粉をふりかけたら3をのせ巻きます。
5. フライパンにごま油を入れ熱し、4の巻き終わりを下にし中火で焼きます。裏返し、蓋をし蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろし、器に盛り付けて味ぽんを添えて完成です。

三津田店

みなさんこんにちは！
三津田店の瀧口です。9



月とはいえまだ暑い日が続いていますが、皆さん熱中症には十分気を付けましょう。今回は東広島市河内町にある**発祥(はっしょう)公園**で川遊びをしたお話をさせていただきます。毎年、盆と正月には母の実家に5家族16名の親族で集まるのが恒例行事なのですが、今年は新型コロナウイルスの感染リスクを考え、時間が取れる時に別々でお墓参りに行くことにしました。母の実家は東広島市の河内町入野という所にあり、広島空港まで車で15分という以外は本当に何もなく、田んぼと畑ばかりの所です。お墓参りに母の実家で仏壇に参り、叔母夫婦と近況報告をした後、今から発祥公園に行くと言えると叔母に『**あっ！こないだ熊が出た所じゃわ**』と言われました。東広島に熊はおらんじゃろ？と思いましたが、調べてみると発祥公園から少し上流の深山峡という場所で熊が目撃され、ニュースにも出たそうです。発祥公園は河内駅のすぐ近くにあり、隣に流れる椋梨川を小さな子供でも安全に川遊びができるよう整備されており、駐車場やトイレも完備しています。川の深さは一部大人の腰ぐらいの場所もありますが、ほとんどが足首ほどの深さです。子供は泳いだり小魚を追いかけたりと楽しく遊んでいる中、私は熊の話が気になり、川の上流を頻繁に確認していました。遊んだ後は北に10分ほど車で走り、白竜湖の畔にある小さな道の駅『よがんす白竜』に行きました。子供はかき氷を、私は名物の**白竜どらどら(どら焼き)**を白竜湖を眺めながら食べ、大満足の1日となりました。



阿賀店調剤

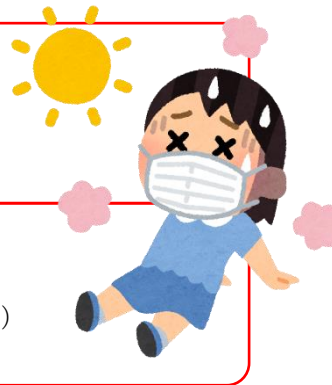
阿賀店調剤の濱崎です。毎日暑い日が続き、ニュースではコロナウイルスの感染や熱中症についての話題ばかりです。皆さんはどのように過ごされていますか？私は旅行に行くこともできずステイホームで過ごしています。ステイホームで生活していると精神的に不安定にもなり、ときどき家内とドライブに行ったりしていますが、観光地に行くこともなくただ単にドライブをするといった具合です。そんな中、先日孫と一緒に**呉市営プール（日本製鉄アクアパーク）**に行ってきました。夏休み中でもありプールには朝から整理券をもらう人がたくさんいました。



早く並んだおかげで開園と同時に入ることができ孫といっしょに水遊びを楽しんできました。子供の体力には限界がなく昼からは黒瀬の**龍王山総合公園**にて遊具で遊んだり、虫取りをしたりして久しぶりに屋外で過ごしました。厳しい暑さが続いています。熱中症についていくつか紹介いたします。熱中症は、高温多湿な状況で体内の水分のバランスが崩れ、体内の調節が破綻して起こってきます。また感染予防のためにマスクを着用しているので体に熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じるのが鈍くなったりして脱水症状や熱中症の可能性が高くなってきます。外出中はソーシャルディスタンスがと持たれていればマスクを外したり、水分をこまめに取ることが予防につながります



軽度の症状：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
 中度の症状：頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感）・虚脱感
 重度の症状：意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに返事が異常・まっすぐ歩けない・走れない



経口補水液の作り方

水 : 1リットル
 砂糖 : 25g (大さじ3杯) ~ 40g (大さじ4と1/2杯)
 塩 : 3g (小さじ1/2杯)

皆さんも暑さに負けずこの夏を過ごしてください。また健康相談やお薬についての質問はいつでもお受けしていますのでお気軽にお越しください。

阿賀店

いつもありがとうございます！阿賀店の道管です。



まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？お祭りや花火大会など夏のイベントも軒並み中止になっており、今までに経験したことの無い特別な夏となっていますね。子供たちには、せめてお祭りの雰囲気だけでも楽しんでほしいと思い、テレビなどでも話題の「**おうち縁日**」をやってみました。テーブルと金属ラックを組み合わせることで簡易屋台の完成です。提灯などの装飾は、仕事柄こういった飾りを作ることもあるのでスムーズに進みました。子供たちの要望で、**たからつり・ボーリングのゲームコーナー**も作り、以前、お客様から頂いた**輪投げ**のおもちゃもあったので部屋中が小さなお祭り会場となりました。私も20年ぶりくらいに輪投げに挑戦しましたが案外むずかしく、お目当てのビールをゲットするまでに10投を要しました(笑) お祭りということで、焼きそば・たこ焼き・やきとり・ポテトなど、出店でよく並んでいるものを準備しましたが、子供達には**冷やしキュウリ**が一番人気でした(;´・ω・) 体の熱を取ってくれる夏野菜を無意識のうちに欲していたのかもしれないね。皆様も熱中症にはお気をつけてお過ごし下さい。





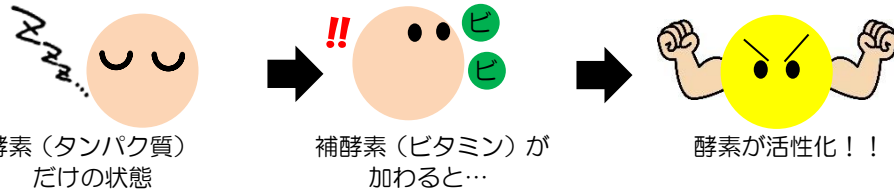
第20回

栄養士の窓



管理栄養士の廣田です。厳しい暑さの中、マスクもしないといけない状況が続き、今年の夏は過ごしにくいなあと感じています。体温調節でも身体は疲れてしまうので、十分な睡眠と適切な食事を摂って免疫力を下げないように意識して、この夏も乗り越えましょう！

さて、今回は「**ビタミン剤との付き合い方**」についてお話しします。疲れた時、肩こりがひどい時などビタミン剤を飲んで養生をされる方も多いと思います。イマイチ効き目を感じられないなあという事もあるのではないのでしょうか。実は、ビタミン剤だけだと効き目が半減しているかもしれません。効果を十分に感じるためには**タンパク質**がカギを握っています。ビタミンB群は「補酵素型」として体内に存在します。酵素であるタンパク質に結合し、酵素の働きを助けます。その結果、酵素が活性化され体内で力を発揮してくれます。



良いものを摂っていても、酵素がなければ尿と一緒に排泄されてしまうので、もったいないことになってしまいます。そのためタンパク質が重要なのです。タンパク質は体重×1g/日は必要です。しんどい時には、タンパク質をしっかり摂ってからビタミン剤を服用することをオススメします！

疲れた時にグビッと1本、栄養ドリンクを飲みたいところですが…。ビタミンが入ったドリンク剤は、糖質が多いので要注意です。暑い日は素麺だけで済ませてしまいがちなのですが、そこに肉・魚類で一品をつけると、飲んだビタミン剤も活きやすくなります！摂ったビタミンが十分に活躍できる栄養条件を整えて、日々元気に過ごしたいですね！

ちよこつと Cooking! ひんやり つるっと 水晶鶏

.....<材料>.....

- 鶏胸肉.....1枚
- 食塩.....小さじ1/4
- 片栗粉.....大さじ1
- ★長ネギ.....1/4本
- こいくち醤油.....大さじ1半
- レモン汁.....大さじ1
- 大高酵素.....大さじ1/2
- 味噌.....小さじ1
- ごま油.....大さじ1
- 生姜のすりおろし...小さじ1
- 鷹の爪.....適量



【一人あたり】
 エネルギー：287kcal、たんぱく質：28.3g
 脂質：13.7g、糖質：10.2g
 食物繊維：0.4g、食塩相当量：2.5g

.....<作り方>.....

- ① 鍋に湯を沸かしておく。
- ② 鶏胸肉を一口大に切り、塩を振って揉み込んだ後、片栗粉を加え同様に揉み込んでおく。
- ③ 沸騰した湯に②を加え、中にしっかり火が通るまで湯がく。
- ④ 火が通ったらザルにあげ、氷水につけて冷やす。
- ⑤ 白ネギをみじん切りにし★の調味料と合わせてタレを作る。
- ⑥ 食べる直前に、冷やしておいた鶏肉をザルからあげ皿に盛りつけて、タレをかけたら出来上がり♪

.....
鶏肉に片栗粉の膜を作ることで、つるっとした食感となり夏にはピッタリな一品です。お好みの野菜を付け合わせてお試しください(^)/

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。

7月後半にマリン薬局広中央店は**改装**致しました。期間中3日間お休みを頂き、大変ご迷惑をおかけしましたが、無事に営業を再開でき、まずは安心しております。店頭のテント撤去、看板、照明器具、空調の変更など大きく変化しました。中でもレジの移設や、商品の配置換えなど、今までと違いますので、分からない場合は遠慮なく聞いて下さい。



調剤受付と販売レジが近くになり、開放的な空間と照明が明るくなったので、広くなったねという意見が多いです。皆様もリニューアルした広中央店を見ての感想をお聞かせ下さい。もちろん今まで以上に**漢方&健康相談**も磨きをかけていきますので、未永くお付き合い下さい。

さて、今月のテーマは「**漢方医学その11**」です。

「**氣**」「**血**」「**津液(水)**」「**精**」の働きを知ろう！

●「精」とは

★機能活動・成長・発育など生命エネルギーの基本となる物質である。

①精の生成

→精には、「**先天の精**」と「**後天の精**」がある。父母から受け継ぎ、先天的に備わった精が「**先天の精**」で、飲食物から得られた栄養物が各臓に輸布され産生された精の余りを「**後天の精**」で、「**五臓の精**」とも呼ばれる。絶え間なく「**先天の精**」を補充し、精を充足させ維持する。各内分泌系や下垂体-副腎系の関連が深い。

②精の機能

1) 成長・発育を主る

腎精は後天の精の補充を受けて次第に充盛し、青壮年期にはもっとも充実して維持され、中年期から次第に衰え老化に向かう。人体の成長・発育・成熟・老化・死亡の全過程が、精の充盛と衰少の経過に相当し、精が人体の生命活動の根本を主っている。

2) 生殖を主る

腎精が充盛すると、女性は14歳頃、男性は16歳頃に「**天癸**」（女性で言う月経など）が発生され生殖能力が出来る。腎精が衰えはじめる中年以降は、天癸も次第に衰少し、女性は49歳前後、男性は56歳前後に生殖能力が衰弱する。

『**黄帝内経**』より（※『**黄帝内経**』は現存する中国最古の医学書と呼ばれている。）

3) 脳・髄・骨を生じる

精は髄を生じ、髄に脊髄と骨髄があり、髄が頭部に集まって脳になり（脳は髄の海である）、骨髄は骨を産生して身体を支持する。

4) 氣血を産生する「**精血同源**」

腎精から発生する腎氣は「**氣の生成**」の根本に関与し、精は血に変化する。

