

調剤 広中央店

マリン通信をご覧の皆様、こんにちは。

広中央店の前田です。カレンダーも最後の一枚となりました、いかがお過ごしでしょうか。最近、新しい趣味ができました！それは、**釣り**です。周りには釣りをしている友人・知人がいるので、情報を色々聞きながら楽しんでおります。潮汐表を見て、江田島や蒲刈、阿賀、長浜、小坪などの近場へ、週に一度は釣りに行っています。もっぱら、落とし込み釣り(堤防などのふちを狙う釣り方)ですが。。糸・針・オモリのみと、非常にシンプルな釣具で釣りを楽しめるので、超初心者の私にはピッタリなのです(笑)。人生初の獲物は、20cm程の鯛でした！初めてが鯛なんて。。縁起が良い！！と、大喜びしました^_^ その日は、**メバル**も5、6匹釣れました。小ぶりだった為、全て海へ還しました。別の日には、**ギザミ**を釣りました。ギザミはよく引くので、釣っていてとても楽しかったです。子供の頃、祖父が釣ったギザミを祖母が南蛮漬けにして、よく食べさせてくれました。そんな思い出の魚を自分が釣る事ができたなんて、感慨深いものがありました。私は塩焼きにして食べました。伸縮式の釣り竿があるので、リュックに入れて、もう一つの趣味であるサイクリングと共に楽しんでいます。今は、エサ付け係がいるのですが(笑)、今後は自分で付けられるようになるのと、イカを釣る事を目標にしています！寒さも本格的になりますので、防寒対策をしっかりと楽しみたいと思います。皆様も、風邪など召されませぬようご自愛ください。**広中央店調剤薬局では、『10月より、処方箋**



受付時間が19時まで』と長くなりました。要指導医薬品や第1類医薬品の購入もできますので、ぜひご利用ください！処方箋もお待ちしております！

調剤 海岸通店

マリン通信をご覧の皆様

こんにちは、海岸通店の峰重です。マスク生活になり外出することも減り、更に引きこもり生活になりました。元々インドア派なので買い物もネット中心であまり不自由は感じていません。

今回は、**我が家の猫**をご紹介しますと思います。名前は豆大福、1歳です。生後3ヶ月950gで来ましたが今は4kgと大きくなり、女の子ですが暴れん坊で、毎日ドタバタと1人運動会を開催しています。そんな体力が有り余っている豆のために、日々ネットサーフィンし、おもちゃ探しが日課となりました。シャカシャカトンネルや猫じゃらし、ボール遊びも大好きで、おもちゃ箱をゴソゴソして好きなおもちゃを取り出してきて押し付けてきます。猫友からオススメされたおもちゃで、最近のお気に入り猫用のコロコロマッサージらしく、私がコロコロを持つだけで嬉しそうにゴロゴロ喉を鳴らし、床に転がりマッサージ待ちをします。猫に振り回された生



活ですが、家に帰ると玄関にお迎えに来てくれ、寝姿だけでもとても癒され帰るのが楽しみで日々充実したおうち時間を過ごしています。

マリン通信

12月号
2012/1/6

阿賀店

いつも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頃には、寒さも一層厳しくなっていることと思います。**年末**になって今年を振り返ってみると、この1年は何だったんだろうというくらいテレビの内容はコ罗纳ー色となり、様々な行事・イベントが中止になり、田舎に帰省することもままならい日々が続きました。医療機関や行政の担当部署で働く知人からは悲鳴にも似た声が聞こえてきます。人の集まる場所での集団献血なども中止となってしまう、慢性的に『**血液のストック不足**』が起きているそうなので、久し振りに献血に行ってきました。受付の方とお話していると、これから寒い時期になるとさらに献血する方が減ってしまうと教えて下さいました。血液に余裕にある方はぜひ行ってみてはどうでしょうか。さて、自宅でも**クリスマスツリー**を出し、いよいよ年の瀬といった雰囲気になってきました。子供たちはサンタさんが来ないと困るからと、言う事をよく聞くようになっていきます。今年はあまり遠出する機会もなく新しい発見が少なかったもので、人生初の競馬・**有馬**



記念に挑戦してみようと思います。たまに宝くじを買うことはありましたが今年の年末は馬に夢を託してみます。馬に詳しい方はぜひご教授下さい！



三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。今回は、『**ラーメン**』についてお話をさせていただきたいと思います。今やうどん・そば・カレーと並び国民食とされていますが、昔は体に悪いから子供に食べさせるべきではない！といった家庭も多かったようです。



現在では原材料にこだわり、カロリーや塩分も控えめで体に優しいラーメンも増えています。コロナが流行する前までは、友人と月に3～4回ほど美味しそうな店を探しては食べに行っていました。先月約5ヶ月ぶりに食べに行くことになり、広島市内にある人気のラーメン店が2号店を出していたのでそこへ行くことにしました。その店は『**麺は天にあり (めんはてんにあり)**』という何ともインパクトのある店名で、1号店も『一麺天に通ず (いちめんてんにつうず)』というダジャレのような名前ですが、地元テレビ局などで紹介される行列のできる人気店です。私のこだわりで初めて訪れる店ではメニューの最初に載っているラーメンを注文することに決めています。私が和風黒醤油ラーメンを、友人はのどぐろ醤油ラーメンを注文しました。こういったご時世なので友人とシェアできませんでしたが、のどぐろ醤油はかなり美味しそうでした。しかし、店員さんのオススメは和風白醤油と後で聞きました。ラーメンが好きだと言うと『どこの店が一番おいしい？』と聞かれます。醤油・塩・豚骨・味噌などスープが違えば好みも変わる



るので、答えにくい質問です。最近ではラーメン二郎を元祖とした二郎系や横浜発祥の家系など新しいジャンルに加え、つけ麺や汁なし担々麺などラーメンの幅も広がっています。また頻繁に食べに行ける日々が戻ってくることを願っています。



栄養士の窓



ご褒美デザートに

お豆腐ティラミス

・・・＜材料＞（2人分）・・・

絹ごし豆腐……………70g
 クリームチーズ……………70g
 ラカント……………大さじ 1/2
 （なければ砂糖）
 レモン汁……………小さじ 1/2



インスタントコーヒー……………大さじ 1 と 1/2
 お湯……………50cc
 ローソン ZERO ノンシュガービスケット……………2 袋
 ココアパウダー……………適量

一人当たり
 （エネルギー：236kcal、たんぱく質：6.8g、脂質：16.0g、糖質：23.9g、食物繊維：5.9g、食塩相当量：0.6g）

・・・＜作り方＞・・・

- ① 絹ごし豆腐は水切りをしておく。
時短の場合はキッチンペーパーで包んで電子レンジで3分程度加熱する。（500w）
- ② 水切りした絹ごし豆腐と、クリームチーズ、ラカント、レモン汁をボウルに入れて、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ インスタントコーヒーをお湯で溶かし、ビスケットをくぐらせる。
- ④ 容器に③、②、③、②と交互に重ねる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑥ ココアパウダーを上からかけて完成♪

・・・
 12月から1月と、糖質過多になりやすい時期となります。ご褒美の日、調節する日とメリハリを付けて食事を楽しみましょう。

こんにちは！管理栄養士の廣田です。2020年も終わりに近づいていますね。コロナに振り回されながら、この1年はいつもより早く過ぎて行ったように感じます。気温・湿度が下がり体調も崩しやすくなりますので、油断せず気をつけていきましょう！

さて、今回はお正月太り、血糖上昇の天敵「お餅」について。お雑煮、磯辺焼き、あげもちなど様々な食べ方があり、おいしいお餅。3個～4個とペロリと食べちゃった！なんてこともあるかもしれません。しかし血糖値が急激に上がりやすいので要注意です！お米（うるち米）、お餅（もち米）などのデンプンは、ブドウ糖が連結した形になっています。連結の仕方によって食感や性質が違います。また、ブドウ糖は端から切って分解されていきます。分岐が多い分、分解速度も速く、量も多くなります。

種類	デンプンの形状	特徴
アミロース		パラパラ 消化ゆっくり
アミロペクチン		もちもち 消化はやい

お餅（もち米）は
アミロペクチン
100%！

お米にはアミロースが約17%含まれていますが、もち米は0%。そのため、お餅はお米より消化が早く、血糖値が急激に上がりやすくなってしまいます。血糖の急な上がり下がり（血糖スパイク）が起こり、食べたら眠くなり起きたらお腹が空いたような気持ちに…という負のスパイラルに陥りやすいのです。1食糖質40gで抑えるなら、切り餅1個半、丸餅2個半が目安です。その他、おかずとして使う芋類にも注意が必要です。太っちゃった！血糖値が高くなっちゃった！とならないように、少し頭の隅に置いておいていただいて、楽しい年末年始を過ごせたらいいですね！

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。

いよいよ今年も「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。今年は漢方医学をテーマに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。コロナ禍の中いろいろと制限のある中で、変わらず営業できていることや、情報提供する薬局として地域に貢献できることに、とても感謝しています。いつまで続くか分からないこの状況ですが、引き続き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。



さて、**今月のテーマは「漢方医学その14」**です。

★五臓（肺・脾・腎・心・肝）の働きをしておきましょう！★

●「腎」

腎とは、内分泌系・泌尿器系・中枢神経系の一部・免疫監視などを含めた機能系。

◆腎の機能

①腎は精を蔵し、成長・発育・生殖を主る

→腎が貯蔵する精は、人体の成長・発育・生殖および生命活動を維持する物質的な基礎である。これは、視床下部-下垂体-副腎系・性腺・甲状腺・松果体・上皮小体などの内分泌系全般の機能を指すものと考えられる。腎は下垂体-副腎系との関係が深く、内分泌系を通じた免疫監視機能との関連も重視されている。なお、精は血に変化し、肝と共同して月経・妊娠・分娩などに密接に関与する。

②腎は水を主る

→腎は体液の代謝全般に対し、根本的な調整作用を行う。腎精から発現する腎陽の蒸騰気化作用により、有用な津液を蒸気のように変化させて、※三焦内を上昇周行させ、身体の水分代謝に供給すると同時に、不要な廃液を尿として膀胱に貯留し、適宜排泄する。廃液を膀胱に送り排泄することを「開」といい、有用な津液を再び代謝に取り入れたり、膀胱内に尿を貯留することを「闔」という。「開闔」は蒸騰気化によって行われる。主として、副腎皮質のコルチコステロイドや下垂体後葉ホルモンなどによって、腎尿細管での水分再吸収の過程が調節されることを現す。これに付随するイオンや酸塩基平衡の調節によって体液浸透圧を調節する作用、ホルモン系を介した血液量の調節によって腎系球体のろ過圧を変更する面も含まれる。さらに、神経系を介した貯尿と排尿機能も包括している。

※三焦とは…三つの熱源の意で、上焦は横隔膜より上部、中焦は上腹部、下焦はへそ以下にあり、体温を保つために絶えず熱を発生している器官とされる。



③腎は骨を主り、髓を生じ、脳に通じる

→腎精は髓（脊髄・骨髄）を生じ、髓が頭に集まって脳になり、骨髄は骨を生じて骨格を形成する。成長ホルモン・甲状腺ホルモン・グルココルチコイドなどの内分泌系機能を通じて、成長・発育・成熟・老化の全過程に関わり、知能・知覚・運動系などの発達と維持にも大きな役割を持ち、髄液やグリア細胞などの代謝に関連した中枢神経系への栄養補給の機能も含まれる。

④腎は上は耳に、下は二陰に開竅し、その華は髪にある（※二陰とは簡単に言うと大便・小便）

→腎精が充足していると、脳は聡明で聴力も鋭敏であり、生殖能力も正常で、蒸騰気化が十分に行われるので、大・小便の排泄にも異常が起きない。

精は血を生じ、精血が旺盛であれば、血の余りである髪は潤沢で黒い。老化などに伴って腎精の充足度が低下すると、耳鳴りや聴力減退・排尿異常・生殖能力の低下や異常・排便異常・白髪・白髪脱落など発生する。

⑤腎は納氣を主る

→呼吸機能、とくに吸氣が腎と関連が強く、腎氣の摂納（固摂作用）により、肺が吸い込んだ清氣を体内に取り入れることで、吸息中枢の興奮性に関係する。

◆代表漢方処方（腎）（※五行より腎一膀胱一耳一骨一冬一寒）

○六味丸・八味地黄丸（腎精不足）…小児發育不足、膝腰のだるさ、耳鳴り、めまい、若白髪、性欲減退など

○桂枝加竜骨牡蛎湯（腎氣不固）…頻尿、残尿感、尿失禁、滑精（性交に関係なく精液が流失する）、流産し易い（早産になり易い）など

○真武湯（腎陽虚）…顔色が白い、四肢の冷え、多尿、頻尿、嗜眠（意識障害）など

○杞菊地黄丸（腎陰虚）…口や咽頭の乾燥感、頬部の紅潮（午後に強くなる）、寝汗など

