

マリン通信

3月号
2103119

阿賀店

おはようございます。ここ数年は発症しなかった**花粉症**が今年は少し出てしまった、阿賀店の道管です。この1年間、マスク・消毒・ソーシャルディスタンスで過ごした結果、少し腸内免疫が落ちてしまったのかもしれませんが、**酵素断食**しようと思いますが、もちろん玉木店長にも付き合ってもらおうことにします(笑)。



さて以前に好きな映画ランキングを勝手に公表しましたが、今回はコチラです。**「お酒を飲みながらでも楽しめる映画！」** 皆さんの中にもお酒が好きな方がいらっしゃるかと思いますが、その時間をどのように楽しんでいますか？

■**オーシャンズ11** これはかなりの名作なのでご存じの方も多いと思います。主人公率いる11人の犯罪スペシャリスト集団がラスベガスのカジノの金庫を破るという内容です。分け前はキッチリ11等分ということなのですが、その内の双子の兄弟は明らかに割が良い役回りなのが個人的には面白いです。

■**キャスト・アウェイ** 主人公の乗る貨物機が悪天候により太平洋上に墜落し、無人島に漂着する。救助の来ない状況で生き延び、後にイカダを作って無人島からの脱出を試みる物語です。映画の時間の割には無言で演じているシーンが長く、ほろ酔いで見るには丁度いい感じです。

■**激流** 離婚を考える妻と、仕事一筋な夫、そして息子と愛犬で週末に川下りに来たところ、ひょんな所から逃亡中の凶悪犯に遭遇。息子を人質に取られながら急流を進んでいく話です。息もつかせぬほどの展開の早さが見どころです。

今回の件とは関係ないですが、ツーリングに行った時に撮った愛車の写真です。製造から節目の20年が経ちましたが、快調に走ってくれています。やっぱり日本の技術力は凄いですね！



負けない体づくりに
貢献します！！

牡蠣は、
すごい！



亜鉛を筆頭に、
微量元素ミネラルを豊富に含む牡蠣が
あなたの健康へと導きます！！

100%広島県産カキ使用
スーパーB&Z プレミアム

● 120粒入 (約1ヶ月分)
7,020円 (税込)

● 480粒入 (約4ヶ月分)
23,760円 (税込)



阿賀店調剤

マリン通信をご覧になられている皆様、お久しぶりです、阿賀店の丸本です。産休、育休を頂いて10月より1年ぶりに職場復帰致しました。「戻ってきたんじゃ！」



「産まれたん！どっちだった？」と患者様の方からお声がけ頂くこともありとても嬉しく思っております。さて、私事ですが娘が11月で**1歳の誕生日**を迎えました。前日から主人と飾り付けをし、当日はまだ生ものが食べられない娘用に野菜等を魚に見立ててお寿司を作り、水切りヨーグルトを利用してケーキを作りました。その後は生後1ヶ月から毎月撮影していた**オムツアート(オムツを使った月年齢フォト)**の撮影をしました。見返すと成長が目に見えてわかるのでオムツアートオススメです！又、数日前にはネットで一升餅、名前入りリュック、選び取りカードを注文しておりました。一升餅はご存知の方が多いとは思いますが約2kgのお餅を子どもに背負わせるのです。私は2つで一升になるお餅を注文しました。ハートと丸型で名前もプリントして頂きました！余談ではありますが最近はお餅を切るのが大変ということもあり一升餅ならぬ一升米、一升パンを背負わせる方もおられるみたいですよ！話は戻りますがお餅をリュックに入れて背負わせました。風呂敷では!?と思われる方もおられると思いますがリュックの方も多いみたいです。娘は背負って3、4歩歩けたのですが重さで尻もちついてびっくりして泣いてしまいました。その後選び取りをしました。実物ではなくカードで行いました。



あまりカードに興味がなく正面にあったカードを半強制的に持たされていた娘です。その後はお寿司、ケーキをしっかり食べてニコニコな娘でした。新型コロナウイルスが落ち着いたら娘を色々な場所に連れて行き、様々な経験をさせてあげたいと思います。手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、皆様体調管理には十分気をつけましょう！

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**ミカン**



についてお話をさせていただきます。ミカンの品種にもよりますが、もう時期も終わりに近づいています。我が家では、妻・長女・次男の3人がミカンを消費し、私はたまに食べる程度です。この冬は私がどうしても食べたい品種があり、尾道の向島まで買いに行きました。そのミカンは『**愛媛果試第28号**』という品種で、市場では一般的に『**紅まどんな**』という名前で流通しています。紅まどんなとの出会いは、数年前に友人と車でしまなみ海道をドライブした際に、大三島の宗方港で値段が高いミカンを売っていたので、試しに買ってみようという話になりました。食べた瞬間、全員一斉に『うまい！』と叫んでいました。果物ではなくゼリーを食べているかのような感覚でした。紅まどんなは愛媛県でしか栽培されておらず、大きさにもよりますが1個500円～1,000円と高価格なため、スーパーなどに出回ることはないそうです。毎年冬になるとスーパーなどで探していましたが見つからないはずです。どこか売っている所はないか販売店を探したところ、向島のミカン直売所を見つけました。今まで直売所で購入したことはなく、大量に買うわけではないから敷居が高いと感じていました。実際に行ってみると直売所は青空市場のような感じで、なんと紅まどんなが200円で袋に詰め放題できるようになっていました。



た。形が不揃いだったり、少しキズがある物ばかりですが、味は通常の物と変わらないということです。初めてだったので、紅まどんなの詰め放題は1袋しか買いませんでしたが、家に帰って後悔しました。次の冬も向島の直売所へ行き、今度は紅まどんなを大量に買いたいと思います。



こんにちは！管理栄養士の廣田です。コロナも落ち着かず、大変な状況が続きますが、体の防衛機能も担っている「気」を落とさず過ごしましょうね！

さて、今回は「**ブドウ糖果糖液糖**」についてお話したいと思います。聞き慣れない言葉かもしれませんが、知らず知らずに私たちは口にしているものです。ブドウ糖果糖液糖とは、栄養ドリンクや清涼飲料水、スポーツドリンク、炭酸飲料、ドレッシング、〇〇のタレなど私たちの身近にある様々な食品に配合されています。供給が安定しており、砂糖よりも価格が安いので、世界中で使用されています。トウモロコシやサツマイモ、ジャガイモなどのデンプンに酵素を加えて科学的に「ブドウ糖」を「果糖」に異性化して作られています。

- ブドウ糖果糖液糖……果糖の割合が50%未満のもの。
- 果糖ブドウ糖液糖……果糖の割合が50%以上90%未満のもの。
- 高果糖液糖……果糖の割合が90%以上のもの。
- 砂糖混合異性化液糖……上記の液糖に10%以上の砂糖を加えたもの。



上記のように果糖の含有量で名称が変わってきます。「砂糖」はブドウ糖と果糖が結合して出来ており、体内で分解しながら吸収されます。しかし、ブドウ糖果糖液糖などの異性化糖はすでに「ブドウ糖」と「果糖」が分離しているので砂糖よりも早いスピードで血糖値が上昇してしまいます。「果糖」は摂取すると消化酵素で分解されず、そのままの形で腸から吸収されます。血液中に入ると、ほとんどが直接細胞に入るので、ブドウ糖のようにインスリンの関与がありません。ちょっと怖いのがブドウ糖よりも糖化リスクが10倍以上という説もあります。ぜひ購入する際や、食べる際には裏の原材料表示を見てみて下さい。調味料は大量に使うことが少ないと思いますが、飲料は要注意です！食材では糖質に気をつけていたけれど、上手くいかなかった方。もしかしたらここに原因があるかもしれません。上手く付き合いながら糖化を防ぎましょう！

ちよこつと Cooking! おやつに おつまみに ささみチップス



・・・＜材料＞・・・

- 鶏ささみ……………1本；
- 塩コショウ……………適量

1本（約50g）あたり
エネルギー：53kcal、たんぱく質：11.5g、脂質：0.4g
炭水化物：0g、食物繊維：0g、食塩相当量：0.8g

……………＜作り方＞……………

- ① キッチンペーパーで鶏ささみの水分をしっかりと拭き取り、スジを取る。
- ② クッキングシートを敷き、その上にスジ取りをしたささみを置く。
- ③ ②の上にクッキングシートをかけて、上から麺棒で叩く・伸ばすを繰り返して生ハムくらいの均一な薄さにする。
- ④ 塩コショウをふりかけ、電子レンジで5～10分加熱する（500W）。火が通り、パリパリになったレンジから取り出す。
- ⑤ 粗熱を取り、食べやすい大きさに手で割ったら出来上がり♪

……………
スナック菓子を食べるよりも、こちらの方が断然オススメです！！よく噛むので、顎の筋肉にも良いですし、唾液もしっかり出てきます。
コンソメや和風だしの素、青のりなど味を変えても美味しいですよ！

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。コロナコロナと言い続けて1年が過ぎました。昨年の今頃は店頭でマスクや体温計、消毒薬にウェットティッシュなど品切れが続きました。また、紙類（ティッシュやトイレロール）も無くなるという噂で、一時売り切れたことも思いだされます。これからワクチン接種が始まろうとしています、自粛された生活から抜け出すのはいつの日になるでしょう。私自身早く寝ようになり、生活習慣はよくなっています。ただ、趣味のスノーボードをやった日は、スカッと気分が晴れます。やはり自粛生活ではリフレッシュできず、体調は悪くないけどなんとなく重たい気がします。しっかり免疫力を高めつつ、モラルのある行動で気分をリフレッシュしつつ、自粛慣れでダラダラしないように過ごして行きたいですね。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その1」です。

★解表剤

解表剤とは発汗・発散の効能によって、体表の邪気を体外へ追い出す方剤である。

表証とは、外界の邪気が口・鼻・皮毛を通じて人体表部に侵入した時、これに対して正気が抵抗しようとする病症である。解表剤は辛味をもち、邪を発散させる働きがある。

体表の病邪は直ちに解除しなければ、体内に入り込み、病状が重くなり、治療も難しくなるので、時期を失わずに解決することが大切である。

解表剤の発散・発汗作用は、発疹の初期、浮腫みの初期にも利用することができる。解表剤を服用した後は、風邪を避け、少し発汗する方がよい。

◆解表剤の分類

①辛温解表剤（風邪の邪気を感じた表証に用いる）

代表症状：強い悪寒、軽い発熱、汗が出ないあるいは少ない、口渇なし、舌苔薄白、辛味で風邪を発散し、温性で寒邪を散らす。

性質が温に偏り人体の津液※1を損傷しやすいため、熱証には不適當である。

（※1 体内のすべての生理的な水液を意味する。細胞内外の液・唾液・胃液・腸液・関節腔や腹腔内の液・涙などすべてを含めた組織液に相当する。汗や尿も津液から生成される。）

代表処方：麻黄湯・桂枝湯・葛根湯・葛根湯加川芎辛夷・十味敗毒湯

②辛涼解表剤（風熱の邪気を感じた表証に用いる）

代表症状：高熱、軽い悪寒、発汗、口渇、舌苔薄黄

辛味で発散し、涼性で清熱する。

性質は涼に偏るので、風寒の邪を感じた表証には不適當である。

代表処方：銀翹散・麻杏甘石湯・五虎湯

③化湿解表剤（風湿の邪気を感じた表証に用いる）

代表症状：悪寒、発熱、頭・身体が重い、悪心あるいは下痢、舌苔白

辛味で発散し、芳香性で湿邪をとる。

代表処方：藿香正気散・香蘇散

④扶正解表剤（素体虚弱の者が外邪の侵入を受けた表証に用いる）

代表症状：平素に虚弱（氣・血・陰・陽の虚弱）症状がみられる、悪寒、発熱、舌質淡、舌苔薄白。

辛味で邪気を発散しながら、体内の正気を助ける。

代表処方：参蘇飲・麻黄附子細辛湯