

調剤 広店

お久しぶりです。広店の大畠です。
新型コロナウイルスの影響でお家時間



が増えている中、休日をどう楽しむかが最近の私のテーマになっています。今回は、手軽で便利な**ティーバッグで紅茶**をおいしく入れる方法をご紹介します。ティーバッグに使われている茶葉はポットで入れる茶葉に比べ、細かい茶葉で、短い時間でも色や香りが出ます。カップでティーバッグをおいしく入れるためには、いくつかポイントがあります。まず、ティーバッグを入れてからお湯を注がないこと。これだとティーバッグに空気が入って浮いてしまいます。また、蒸らすことが大切で、ソーサーなどで蓋をして、十分蒸らすと、茶葉のエキスがよく出ます。そして、最後に気をつけてほしいのが、スプーンでティー



バッグを絞らないこと。余計な渋みが出て、苦みのある味になってしまいます。おいしい紅茶を飲むためには、**「ティーバッグの扱いは優しく」**がコツです。基本的に1個のティーバッグはカップ1杯分。1個のティーバッグで2杯、3杯入れると味が落ちてしまいます。

1. くみたての新鮮な水道水を沸騰させる。(くみおきの水、二度沸かしの湯、ミネラルウォーターは、空気が抜けているので紅茶には不向き)
2. カップに沸騰したお湯を注いで温める
3. カップが温まったらお湯を捨て、新たに熱湯を注ぎ、ティーバッグをカップの淵から静かに入れる
4. ソーサーで蓋をし、約1分間蒸らす
5. 蒸らし終わったら、蓋を外し、ティーバッグを2～3回カップの中で振り、静かにカップから引き上げる

お気に入りのスイーツとともに、よろしければ試してみてください。

マリン通信

6月号
2106122

阿賀店

いつもありがとうございます。
す。阿賀店の道管です。



いよいよステイホームも長くなり、体重も増加の一途を辿ってきました。。。いつも大高酵素プレミアム酵素で**3日断食**をするのですが、今回は他のサプリメントや漢方薬も加えて3日断食を行い、それからは週に3日間の夜だけ酵素断食を行いました。結果は2ヶ月で-7kgと順調に体重を落とせています。食事は低GI(血糖値の上昇が緩やかなもの)の食品を選ぶようにしましたが、特別な運動はしていません。そろそろ停滞期に入ってくるので、また3日断食を行おうと思います。空腹には慣れてきましたが、揚げ物は禁止にしているので家族が目の前で食べている時はかなりキツイです(笑)。阿賀店のお客様でも同じ方法で成功されている方がいらっしゃいますので、気になる方は夏に向けてチャレンジしてみませんか。

また、売場の一角に**懐かし品**の展示コーナーを開設しました。**黒電話**・縦長の**シングルCD**・**お手玉**などスタッフで持ち寄りしました。懐かしいものを見ることでストレス解消、脳の息抜きにもなると言われています。ご来店頂いた際はぜひお立ち寄りください。



マリン通信

6月号
2106122

広中央店 調剤

広中央店の野崎です。またまたエッセイ当番が巡ってきました。今回は、



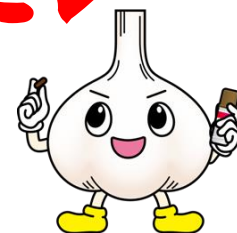
私の夫を紹介させていただきます。まさかとは思いますが、万が一惚気を感じたら、申し訳ありません。先に謝っておきますね。結婚14年目、2歳年下の44歳。世間の同世代の人同様、完全なるおじさんに突入してます。凝り性で何かにハマるとそればかり。友人に誘われてバンドを始めることになった時なんて、楽器といえりコーダーくらいしか扱ったこともなく譜面も読めない状態のまま、20万円越えの**ベースギター**を買ってしまいました。予想通り現在は壁に立てかけたまま埃をかぶってます。**釣り**にハマれば釣り道具で一部屋埋まるほど。未開封のリールやルアーがゴロゴロしてます。**登山**にハマればキリマンジャロまで行く始末。最近は、YouTubeで**料理**を勉強し、専ら手の込んだおかずを食卓に並べてくれます。料理は適当にやると不味くなるという持論があるようで、きっちり材料を用意し、調味料もきっちりと計量。見た目にも拘り、とにかく美味しそうに作ってくれるんです。この前は店を出せるレベルのオムライスを作ってくれました。料理に関しても道具は増える一方で、流行りの**低温調理器**は、・・・もちろん買いました！ローストビーフやサラダチキンを一通り試し、熱が冷めたように出番が減ったので、私が使わせていただいております。ワン仔にあげる肉をジューシーに調理したら喜んでくれるんですよー。(犬の餌作ってないで旦那のご飯の用意をしろ！とお叱りをいただきますそうですが。)今はコロナ禍でお家ご飯が増えたので、毎日料理の腕を振るってってます。おかげで私もワン仔も当人もジワジワと体重が増えているのを実感

しております・・・。一昔前なら、女性が家事をするのが当たり前でした。私の記憶する母も寝ている姿を見たことのないほどだったものです。苦手な料理をしなくてもいい環境を作ってくれる夫。家事の手を抜いても何とも指摘しない夫。どうでもいいのか諦めているのか真意はわかりませんが、とにかく今日も感謝しながら働いてます！



熟成ニンニク 抽出液は違う！

キョーレオピン 元氣絶大！



■効き目体感重視に
カプセルタイプ！



■飲みやすさ・手軽さで
キャプレット！

飲み続けることで
効果は幅広く拡大



【商品一例：カプセル（税込）】

- キョーレオピン NEO(60ml) 3,300 円
- レオピンファイブ NEO(60ml) 6,600 円
- レオピンロイヤル(60ml) 9,680 円





栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。

さて今回は、「卵」についてお話したいと思います。良質なたんぱく源となり、優れた食品なのです！しかしコレステロール量のみが注目されて、嫌煙されてきたのも事実です…。

「卵の摂取量と血清コレステロール濃度との間に関連はない」、「卵摂取量と冠動脈心疾患や脳卒中発症リスクとの関連はない」などという研究データが発表されおり、卵の摂取量とは関連がないと裏付けられました。厚生労働省が制定している「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」では、コレステロールの摂取量が直接血中コレステロール値に反映されるわけではない、という判断から基準値が撤廃されました。よって、現在では「1 日 1 個厳守説」はなくなっています。コレステロールは、①細胞膜の構成成分 ②胆汁酸の原料 ③ホルモンの原料 ④ビタミンDの原料 など身体で多くの働きがあり、とっても大切なものです。コレステロールが悪者ではなく、それを糖化させて血中に沈没させる「糖」を近年では問題視しています。

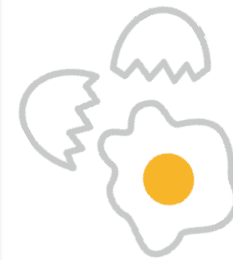
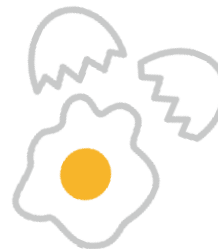
卵は、先程述べた通り良質なたんぱく質を含みます。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」は 100 点満点！！その他ビタミン、ミネラルなどを多く含むスーパー食材です！例えば、貧血予防、代謝、精神安定に必要な鉄、骨を丈夫にするビタミンD。目の栄養となるルテイン、ゼアキサンチンなど様々な栄養素が含まれています。含まれていないのは、食物繊維とビタミンCだけです。

気を抜くと、どうしても糖まみれになる食生活。手に入れやすい卵をプラスして、タンパク質重視の食生活に変えてみませんか？



栄養満点！糖質を気にされている方にはもってこい！

アボカドスパニッシュオムレツ



(一人当たり)

エネルギー：232kcal、たんぱく質：26.0g、脂質：39.3g、糖質：2.7g、食物繊維：2.0g、食塩相当量：1.6g

.....<材料> (2 人分).....

- | | |
|-----------------|------------------|
| ■合いびき肉.....200g | ★牛乳..... 大さじ 1 杯 |
| ■アボカド.....1/2 個 | ★塩コショウ..... 適量 |
| ■玉ねぎ.....1/4 個 | ★バター.....20g |
| ■卵.....2 個 | |

.....<作り方>.....

- ① アボカドは皮と種を取りスプーンでくり抜き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに半量のバターを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら合いびき肉を加えて炒める。アボカドを加えてサッと炒め一度取り出す。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、②の炒めた食材、★を加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに残りのバターを熱し、③を流し入れる。大きくかき混ぜ、卵が半熟になったらフタをして弱火で 5 分ほど加熱する。
- ⑤ フライパンに皿をかぶせて裏返し、皿にのせたオムレツをフライパンに戻し入れ、中火で 2～3 分焼いたら完成。

.....

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。

今年は例年と比べても3週間程度早く梅雨入りを迎え、湿気の気になる季節になりました。東洋医学では「湿邪」というのがあり、この季節に体調の悪くなる方はその「湿邪」が影響されている可能性があります。もともと湿気の多い日本は、胃腸の弱い方が多いと言われています。意識的に水分補給をされている方も多く見受けられ、実は水分過多で胃腸に負担をかけ、梅雨時期の湿気がさらに追い打ちをかけることも考えられます。頻尿、夜間尿、下痢、鼻水（後鼻漏など）、むくみ、関節痛、動悸、など「水毒」が原因の疾患もあります。もちろん意識的に水分をとる必要もありますが、個人差もあります。食物からでも水分補給はでき、よく噛み、ゆっくりと食事することで、唾液も出ます。実は食後に少しお茶を飲む程度で十分ではないでしょうか。もちろん蒸し暑くなるので脱水には気を付け、一度にたくさん飲用するのではなく、少しずつを何回かに分けるなど、季節に合わせた飲み方が必要ではないかと思います。



さて、今月のテーマは、「漢方処方解説その3」です。

★しんおん辛温解表剤（風邪の邪気を感じた表証に用いる）

代表処方：ま おうとう麻黄湯・けい し とう桂枝湯・かっこんとう葛根湯・かっこんとうかせんきゅうしん い葛根湯加川芎辛夷・じゅうみはいどくとう十味敗毒湯

◆かっこんとう葛根湯

◎かっこんとう処方分析

かっこん 葛根	_____	解表・昇津・潤筋
ま おう 麻黄	_____	解表・発汗・散寒
けい し 桂枝	_____	温経通陽・解表散寒（一散）
しやくやく 芍薬	_____	酸収和營・養陰（一収）
しょうきやう 生姜	_____	桂枝の解表散寒作用を補佐
たいそう 大棗	_____	芍薬の和營養陰作用を補佐
かんぞう 甘草	_____	諸薬の調和



「桂枝湯」
辛温解表・調和營衛

葛根は本方剤の主薬である。津液を上昇分布させて項背筋の硬直を緩和する。辛温解表薬に属しており、清熱作用もある。麻黄は発汗解表作用が優れ、外感風寒証による無汗症状に対しては必要不可欠なものである。桂枝と芍薬は、「桂枝湯」の主要組成部分である。薬性からみると、桂枝は陽薬、芍薬は陰薬に属し（一陽一陰）、一散一収の作用によって、体表の衛陽（衛氣）と営陰（営氣）のバランスを調和する薬対となっている。葛根と麻黄の解表作用を増強しながら体表の防御作用を調節する。

★適応症状

悪風、無汗、項背こわばる、舌苔薄
（辛温解表、発汗、外感風寒、項背筋のこわばり）

◆かっこんとう か せんきゅうしんい 葛根湯加川 芎 辛夷

◎処方分析

「葛根湯」＋

せんきゅう 川 芎	_____	行氣
しんい 辛夷	_____	散風・宣発開竅

本方剤は「葛根湯」に川芎、辛夷を加えた日本の経験方である。川芎は活血作用が優れ、頭痛の専門薬として広く用いられる。解表剤の「葛根湯」に川芎を加味することによって、外感風寒による頭痛、血行が悪いための鼻づまりなどの症状を改善する。辛夷は宣発開竅の作用がある鼻の専門薬で、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状によく使用される。

★適応症状

悪寒、無汗、発熱、頭痛、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻塞、熱証の少ない蓄膿症、アレルギー性鼻炎
（宣肺散寒・開竅、外感風寒による鼻塞、鼻水）