

調剤 三津田店

こんにちは。三津田店の隠塚です。この文



章を書いている今！まさに大雨警報の最中です。以前は警報が出て、どこか他人事な気持ちがあり、大雨や避難に対して備えるとか準備するとか考えもしませんでした。そのため3年前の西日本豪雨の時、とても苦労しました。現在は2～3日分の非常食や飲料水を準備したり、警報が出たらお風呂に水を張るようにしています。しかし警報が出るたびに不安になるので、どのような行動をとるべきか再確認したいと思います。

● 警戒レベル 2～3 (高齢者避難) のとき取るべき行動リスト

- ・学校、会社などからなるべく早く帰宅する
- ・テレビ、ラジオ、防災アプリなどで情報を収集する
- ・自分の住んでいる地域のハザードマップを確認する
- ・携帯の充電を満タンにする・ラジオ・懐中電灯などを準備する
- ・非常用持ち出し袋の中身を確認、常備薬など必要なものを入れておく

お薬手帳は必ず持参する

新型コロナウイルスなどの感染症を防ぐため、マスクは必須

アルコールによる消毒が可能なウェットティッシュ、消毒用ジェルなども個別に準備、体温計も

- ・在宅避難に備えて食料品と水を準備する
(水は多めにタンクに貯めておく)
(飲料水 1人1日3リットルが目安)
(非常食 保存期間が長く火を通さないでも食べられる食品。レトルト食品など)
- ・浸水に備えて大事なものは2階に上げておく
- ・いつでも避難できる状態にしておく



こうして列挙すると、自分が取るべき行動を再確認でき少し安心しました。気象情報・空の様子・周囲の状況に注意し、異変や危険を感じた場合にはすぐに身の安全を図る行動をとりましょう。

マリン通信 9月号 2109125

三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。コロナウ

イルスの感染拡大で開催が危ぶまれた東京オリンピック・パラリンピックも無事に閉会を迎え多くの感動を与えて頂きました。各国の選手や関係者の皆様、お疲れ様でした。



よく**犬派**か**猫派**かという話がありますが、私は断然猫派で犬はどちらかという苦手です。しかし猫の毛でアレルギーが出てしまうため、飼うことも猫カフェに行くこともできません。そんな我が家で犬を飼うことになりました。理由は長男が乗馬体験をしたいと東広島の牧場へ行った際、小学2年生の次男がそこで飼われていた犬を触りたいけど怖くて触れないでいました。本当は私も犬を触るのが怖かったのですが、父親として平気なふりをしてその犬を触っていると次男も触れるようになり、帰る頃には犬に抱きつき頭を撫でていました。次男は少しヤンチャな性格なので、動物のお世話を毎日することで優しい心を育てて欲しいという思いで犬を飼うことに決めました。我が家で6番目の家族となった子犬は生後2ヶ月の**豆柴**です。名前を決める際、家



族みんなの意見が分かれたのであみだくじで決めることになり、私が提案した名前が選ばれたのですが、なぜか妻と次男が提案した『モカ』に決定しました。あのあみだくじは何だったんだろう？犬が苦手だった私も積極的に毎日お世話をし、今では家族全員がモカを中心に生活しています。犬のワクチン接種も終わり、やっと散歩に出られるようになったので、冬ぐらいには私の体脂肪も減りスリムボディになっているはず！

調剤 広店

広店の塩田です。コロナウイルスの勢いも止まらず、ますます感染者が増加していますが、如何お過ごしですか？ 不自由な生活を送られていると思いますが、私はたまに主人とドライブや山歩きをしたりして息を抜いています。緊急事態宣言中ではありましたが、最終日の日曜日が主人の誕生日ということもあり、悪いとは思いつつ、本人の希望で島根県にある**足立美術館**に行ってきました。足立美術館は、1970年に開館し、自他共に日本一として知られる大観の作品は130点にのぼり、コレクションの柱となっています。大観の他にも日本画壇の巨匠たちの作品の他、北大路魯山人らの陶芸等も多数収蔵されています。もう一つの特色は、皆様もご存じとは思いますが、その広大な**日本庭園**で「枯山水庭」「白砂青松庭」「苔庭」「池庭」などの6つに分かれ面積5万坪にも及びます。庭園は、国内はもとより海外でも評価が高く借景の手法がとられ、彼方の山や木々までも取り込んで造形されています。2003年から2020年まで**18年間連続日本一の庭園**として評価されています。今回で4回目となりますが、いつ訪れてもゆったりと心を落ち着かせてくれる場所です。2時間半ほど鑑賞して、その後車で数分のところにある戦国時代を代表する難攻不落の山城として知られる**月山富田城跡**を訪れました。月山富田城は、戦国時代に山陰の覇者尼子氏が本拠を構え、170年間の尼子氏六代の盛衰の舞台となった山城です。三方面からしか攻められず、下段、中段が落ちても主山の月山に登って防ぎ、頂上には堀を築き、守りを固め一度も落城しなかった天下の名城として知られています。その後、城を巡って度々攻防戦が行われましたが、最終的に尼子氏は毛利氏に滅ぼされ、城も毛利領となりました。現在は、城郭路は国の史跡に指定され、ハイキングコースとなっています。途中まで散策しましたが、暑さと時間の関係でリタイア。次回の散策を楽しみに帰宅しました。特に春の桜並木はきれいだそうですね。皆様も、季節のよい春に訪れてみては如何でしょうか？



マリン通信 9月号 2109125

阿賀店

いつもありがとうございます。阿賀店の道管です。なんだか夏というよりは雨季のような気候が続いた8月でしたね。雨季のある国に行ったことは無いので想像ですが(´艸`) お盆明け、倉橋島で人生初の**SUP (サップ)** をしてきました！ 笹小島がすぐ目の前に見える「**くらはしカープビーチ**」さんにお世話になりました。平日に行ったということもあり完全に貸し切り状態でした。SUPはサーフボードの上に立ってパドルで漕ぐ**ハワイ発祥のスポーツ**ですが、瀬戸内海は波・風ともに穏やかでSUPにとっても適しているそうです。海の上を進むのももちろん楽しかったですが、海上でサーフボードに腰かけて瀬戸内海の景色を眺めていると、「**気**」が充電されたように感じました。一緒に行った妻も翌日には全身筋肉痛が襲ってきており、お互いに日頃の運動不足を痛感しました。たまには阿賀店まで歩いて通勤しようかと思いましたが、やっぱりもう少し涼しくなってからにしようと思います(;´・ω・) 「気」の話ですが、昔は「**氣**」という文字が使われており、字の中心には「**米**」の文字があります。文字が出来た時代には、日本人は米が「気」を作るということを知っていたのかもしれませんが、ただ、糖質の摂り過ぎには注意が必要です！ 私は玄米をご飯茶碗6分目くらい食べるようにしています。SUPに夢中で海の上にいる時の写真を撮り忘れてしまいました。。くらはしカープビーチさんの写真を貼っておきます。まだ暑い日が続くので、熱中症に気を付けて過ごしましょう！



いつもありがとうございます。阿賀店の道管です。なんだか夏というよりは雨季のような気候が続いた8月でしたね。雨季のある国に行ったことは無いので想像ですが(´艸`) お盆明け、倉橋島で人生初の**SUP (サップ)** をしてきました！ 笹小島がすぐ目の前に見える「**くらはしカープビーチ**」さんにお世話になりました。平日に行ったということもあり完全に貸し切り状態でした。SUPはサーフボードの上に立ってパドルで漕ぐ**ハワイ発祥のスポーツ**ですが、瀬戸内海は波・風ともに穏やかでSUPにとっても適しているそうです。海の上を進むのももちろん楽しかったですが、海上でサーフボードに腰かけて瀬戸内海の景色を眺めていると、「**気**」が充電されたように感じました。一緒に行った妻も翌日には全身筋肉痛が襲ってきており、お互いに日頃の運動不足を痛感しました。たまには阿賀店まで歩いて通勤しようかと思いましたが、やっぱりもう少し涼しくなってからにしようと思います(;´・ω・) 「気」の話ですが、昔は「**氣**」という文字が使われており、字の中心には「**米**」の文字があります。文字が出来た時代には、日本人は米が「気」を作るということを知っていたのかもしれませんが、ただ、糖質の摂り過ぎには注意が必要です！ 私は玄米をご



飯茶碗6分目くらい食べるようにしています。SUPに夢中で海の上にいる時の写真を撮り忘れてしまいました。。くらはしカープビーチさんの写真を貼っておきます。まだ暑い日が続くので、熱中症に気を付けて過ごしましょう！



第24回

栄養士の窓



小麦粉不使用
ふわふわ食感

低糖質

雲パン

.....<材料>.....

- 卵黄.....2個
- ラカント.....大さじ3
- コンスターチ.....小さじ2
(片栗粉でも可)



エネルギー:195kcal、たんぱく質:14.8g、脂質:12.4g、糖質:3.8g、食物繊維:0g、食塩相当量:0.5g

.....<作り方>.....

- ① オーブンを170℃に余熱しておく。
- ② 全ての材料をボウルに入れ、角が立つまでしっかり泡立てる
- ③ 天板にオーブンシートを引いて、その上に②をこんもりと丸く乗せる。
- ④ 170℃で30分焼いて完成！

卵感の強いカステラのような味です。時間が経つと、だんだんしぼんでくるのでお早めにお召し上がりください。甘みを減らして、野菜やツナ、卵などを挟んでも美味しいです♪

こんにちは！管理栄養士の廣田です。8月はとても暑い日が続き、さらに長雨にも見舞われ、湿気でのだるさを感じた方も多いのではないのでしょうか。もう少し暑さは続きますが、栄養をしっかり摂って乗り切りましょう！店頭では、栄養相談も行っています。「ちょっと話聞いて～！」といった感じで、お気軽にお声掛けくださいね。

さて、今回は「**インスリン**」についてお話させていただきます。インスリンと言えば、血糖値を下げるホルモンということをご存知だと思います。私たちにとってとても大切なホルモンです。しかし、別名があり「**肥満ホルモン**」と呼ばれる一面を持っています。血糖が緩やかに上がる場合は、通常インスリンは過剰に分泌されることはありません。ただ、お米、パン、麺、イモ類や甘いものなど糖質が主体となるものを空腹時に一気に入れてしまうと、血糖値は急上昇。インスリンも過剰分泌され、血糖値を下げると共に、過剰な糖を中性脂肪に変えて蓄えます。また、急上昇した血糖値を、急降下させるので脳が空腹状態だと勘違いしてしまい、「さっき食べたのに空腹いた」と食欲を助長させてしまうこともあります。「インスリン過剰分泌＝太る」と言っても過言ではありません。

糖尿病の方や、痩せたいという方には「食物繊維が多い野菜⇒肉・魚・大豆・大豆製品などのタンパク質の多いおかず⇒ごはん」といった順番の食べ方をおすすめしています。一度は聞いたことのある順番なのではないのでしょうか。血糖値を上げにくく、過剰なインスリンを出さないようにする食べ方です。お腹がすいた～とご飯から食べるのは要注意ですよ！これを意識するだけでも血糖・体重コントロールに繋がります。思い当たる節がある方は、ぜひお試しください(*^*)v

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。今回は**MCTオイル**の紹介をさせていただきます。MCTとは Medium Chain Triglycerides (ミディウム チェーン トリグリセリド) **「中鎖脂肪酸」**を英語にした際の略称です。ココナッツオイルやパームヤシなど、ヤシ科植物の種子の核部分に含まれている天然成分です。油の主成分である脂肪酸 (脂肪を構成する成分) の一種で、母乳や牛乳にも含まれています。直接肝臓に運ばれ、「ケトン体」というエネルギー源になります。体内の蓄えられた脂肪はエネルギー源になるまでに時間がかかりますが、このケトン体はすばやくエネルギー源として使われ、身体に蓄積されにくいという特性があります。アスリートの身体づくりや、ダイエットのサポート、また認知症予防にと幅広く利用され注目の一品です。ココナッツオイルとの違いは、**香りがなく (無味無臭)、100%中鎖脂肪酸で固まりません** (ココナッツオイルは 25℃以下で個体に)。また、炒め油や揚げ油には使用できないので、ドリンクに混ぜたり、食べ物にかけて使用します。(かけるオイルシリーズはDHA&EPAも品揃えしてあります!) これからは**「低糖質&高タンパク質 &高脂質」食**がとってもオススメ (カロリーを気にしなくてもいいんです) !ぜひ、ご相談ください。



さて、今月のテーマは「漢方処方解説その6」です。

★^{しんりょう}辛涼解表剤 (風熱の邪気を感じた表証に用いる)

代表処方：^{ぎんぎょうさん}銀翹散・^{まきしょうかんせきとう}麻杏甘石湯・^{ごこつとう}五虎湯

◆ まきしょうかんせきとう 麻杏甘石湯

◎ 処方分析

^{せつこう} 石膏	清泄肺熱
^{まおう} 麻黄	宣肺解表
^{きょうにん} 杏仁	降肺・平喘止咳
^{かんぞう} 甘草	胃氣を保護



石膏は大寒の清熱薬で、肺と胃の熱を清泄し、熱邪による津液の消耗を防ぐ。甘寒の薬性は津液を生むことができ、本方の主薬である。重性の石膏は、杏仁の肺氣を降ろす作用も助けることもできる。麻黄は宣肺作用が強く、喘息に対する効能がある。麻黄の辛温性は、熱性の症状には不適であるが、麻黄の4倍量にあたる石膏を使用してその温性を調整している。杏仁は苦味のある種子で、下降する特性によって肺氣を肅降する。宣肺作用を持つ麻黄との配合によって肺氣の宣肅機能を改善し、咳を止め、おだやかにする。寒性の強い石膏は胃を傷つける恐れがあるので、甘草によって胃氣を保護する。甘味と甘草と、寒性の石膏の併用で、津液も生むことができる。

★ 適応症状

発熱・悪風・有汗あるいは無汗、咳嗽・喘息、氣急、痰黄、口渴、舌苔薄白あるいは薄黄 (辛涼宣泄・清肺平喘・外感風邪・肺熱の咳喘)