

## 広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。私事です、7月はじめに

**結婚式**を挙げる事が出来ました。式場を予約した時は、まだコロナという言葉すら知らない平穏な時期でした。準備を進めているなか、当初の挙式日は1回目の緊急事態宣言で延期。次に2月に延ばしましたが、それも延期。オリンピック前に感染者が減ることを願い7月に延ばし、ようやく念願叶いました。当初招待していた方を半分以下まで減らした上で、卓上にはパーテーション、食事中以外はマスク、高砂にも集まらないようにしてもらい感染対策を行いました。こんな時期に式を挙げて良いものなのかと悩みながらの準備となりましたが、「楽しみにしとるよ！」「絶対行くけんね！」という嬉しいお言葉をいただき、とても心の支えになりました。当日メイクを終えた後、主人が何やらタブレットを持ってきました。動画を再生すると、招待出来なかった友人達からのメッセージでした。綺麗にメイクしてもらったばかりなのに号泣（笑）温かい気持ちで式に臨めました。**バージンロード**を父と歩く時は、めちゃくちゃ緊張しました。普段、腕を組んで歩くことがないのでちょっと恥ずかしかったです。少しずつ緊張が解け、周りを見る余裕が出てきた時にふと父の顔をみると、とても嬉しそうなお顔だったので、挙げてよかったなあと心から思いました。高砂に集まらない分、私たちが各テーブルまで行き、少し話をしながら写真を撮る時間を設けました。通常のようにワイワイ出来ませんが、皆さんとお話出来るようにして正解だったと思います。親への手紙では、思い出を振り返り、普段言えない感謝の気持ちを伝える事が出来ました。親子だけの空間では、絶対伝えられないので良い機会だったと思います。長く準備をしてきましたが、当日はあっという間に時間が過ぎ「もう終わり？」という感覚でした。プランナーさんとも長い付き合いになり、重なる延期でしんどい時も寄り添ってくれました。式が終わり、両家の前でその方が挨拶をする際に、感極まって泣いてくれて、私もまた大号泣（笑）この式場に決め、この方と一緒に準備が出来て本当によかったと思いました。コロナで振り回され、いろいろありましたが、無事結婚式を挙げられて幸せでした。この先、平坦な道ばかりではないと思いますが、プライベートも仕事も頑張っていきます！



## 広中央店調剤

マリン通信をご覧の皆様、いかがお過ごしですか？広中央店

の萩川です。阿賀店から転勤してきて5年目を迎え、皆様に顔や名前を憶えて頂き、毎日楽しく仕事をさせて頂いています♪最近の私は、ほぼ自粛モード。コロナの影響で、オリンピックのボランティアに参加する夢も叶わず、2年半もの間、東京に住む両親とも会うことは出来ず（泣）両親には電話で、用事もなく出歩かないよう口うるさく言っているので、私も自然と自粛してしまいます。そんな私の唯一の楽しみは、**愛犬フレンチブルドッグ**の源（げん）を連れ、黒瀬にある**ドックラン**へ行くことです。これまで行った他のドックランでは、お友達も増えず…（汗）。黒瀬のドックランは会員制ということもあり、普段触れ合う機会の少ない珍しい犬種が遊びに来ます。そこに来る犬達はきちんと躾られており、源はすぐに皆と仲良くなる事が出来ました♪源はなぜだか、自分よりも大きく、足が長く、鼻筋の通ったワンコと遊びたがります♪…憧れているのでしょうか（笑）前回行った時は、ドーベルマンやボーダーコリー、ヨーロピアンシェパードなど、大型犬種に混ざり、短足なりに一生懸命走り回っていました（笑）モタモタ走る源を、大型犬種達は立ち止まり振り返り、気にかけてくれます。本当に優しいお友達です。そんな楽しそうな源を見て私は癒されています♪朝晩涼しく過ごしやすい季節になったので、また連れて行ってあげたいです。皆様も、犬を飼われている方は、一緒にお出かけしてみたいかがでしょうか？ではでは♪広中央店にもお気軽にお立寄り下さいね♪



## 調剤 海岸通店

みなさんこんにちは。  
海岸通店の野崎です。



最近、スーパーやコンビニなどで**ピスタチオ**のお菓子を見かけることが多くありませんか？ピスタチオは「**ナッツの女王**」とも呼ばれており、香ばしさの中にも少し甘みがあり、アボガトのようなしっとりした濃厚さも感じられる、栄養価の高い食品です。パッケージには「ピスタチオグリーン」とも呼ばれる鮮やかな緑色が使われていることが多く、それも目を引きましますよね。(ピスタチオ発見！と思って近づくと抹茶だった……。ということも多々ありますが。)ピスタチオはビタミンやミネラル、身体にとって良質な脂肪分も豊富に含まれていて、健康や美容にも良い効果が期待できるそうですが、お菓子やスイーツにして食べてしまえば全て帳消しですか……。？(笑)ビタミンB群も多く、抗酸化作用もあるので、疲労回復やアンチエイジングも期待でき、不溶性食物繊維も多いので便秘にも効果があると言われていようです。が、もちろん食べ過ぎには注意です。ピスタチオのお菓子を見つけると購入して試しているのですが、なかなかハズレがないように思います。その中でも私の一番のお気に入りは**カレ・ド・ショコラのピスタチオ味**と**カカオ80**を重ねて食べるというものです。ピスタチオ味だけだと少し甘いので、カカオ80と組み合わせることで苦味も合わさってとても美味しくなります。このピスタチオ味は今年の1月に発売されたと思うのですが、限定で今しか買えない！と思い、まとめて3箱くらい買って、もったいぶりながら食べていたのですが、これからのチョコレートの季節にまた店頭に並びました。(好評により定番化したそうです！)ピスタチオのお菓子は限定で発売されることが多く、なかなか通年で買えなかったりもしますが、セブンイレブンのピスタチオクッキーや森永のピスタチオのシリーズは美味しくて、今も購入可能ですし、これからアルフォートやパルムなどの有名なお菓子にもピスタチオ味が出るようなので、興味がある方はお試してください。そしてオススメがあればぜひ教えてくださいね。



# マリン通信

10月号  
2110126

## 阿賀店

皆さんこんにちは。阿賀店の玉木です。延長された緊急事態宣言もよ



うやく解除となりましたね。このまま少ない感染者数や重症者数で推移し、早く街に活気が戻ればと思うところです。

それだからというわけではありませんが、先日、早速**マツダスタジアム**にカープの応援に行ってきました。今回手に

入れたチケットは、コストコの駐車場とセットになったものでしたので、屋上からダイレクトに球場に入ることができました。前回観戦に来たのはおそらく一年以上前になると思いますが、明らかにその時よりは活気や賑やかさは戻ってきているなと感じました。デイゲームに来ることはなかなかなく、今回子供たちを連れてこられたのはよかったです。ただ、このところの気温の上昇



で、熱中症になるくらいの暑さ、なかなかしっかり応援というわけにはいきませんでした。すぐに暑さにやられそうになり、日陰に移動、そして冷たい飲み物を飲むということの繰り返しでした。それでも屋間からビールをいただき、子供たちは大好きな**カープうどん**を食べることができ、大いに楽しむことができました。



ました。試合終了後は、当然のようにコストコに寄り、試食の列に並び、いろいろ物色して帰りました。こちら大勢の人で賑わっており、感染対策をしっかりとしながら、皆さん久しぶりのお買物を楽しんでいるようでした。



皆さん、こんにちは。朝晩は冷え込み、日中はやや暑いと感じる日が続いています。通常ならカゼやインフルエンザを意識する時期に突入ですが、昨年同様どうなるか分かりません。体調管理をしっかり、何かあれば早めに対処していきましょう。それではシリーズ牡蠣 46 回目のお届けです。スーパーにはまだ牡蠣自体並んでいませんが、10月に入ると牡蠣の水揚げが始まったのニュースが目にとまりました。食卓に並ぶ日ももう間近ですね。

## マリン薬局 第46回 シリーズ 『牡蠣』



# 牡蠣Q&A

Q10. カキの有効成分である「タウリン」について教えてください

A10. タウリンはアミノエチルスルホン酸と呼ばれる遊離アミノ酸の一種で、カキやイカ・タコ・ドジョウなどの表面のヌルヌルした部分に多く含まれています。また、人間の体の中では肺や心臓に高い濃度で含まれています。



その働きは比較的最近まで分かっていませんでした。タウリンは含硫アミノ酸の代謝産物のひとつとしてあまり重要視されていませんでしたが、ここ数十年間に発表されたタウリンの研究報告によると、細胞膜の機能を正常に保つ作用と、外からの攻撃から細胞を守る作用があり、中枢神経系やアルコール性疾患、急性肝炎に好効果を生むという発表や、血中の有害コレステロール低下作用があることなどが発表されています。そして、最近注目されているのが動脈硬化などを招く高血圧を正常にし、血管の詰まりも防ぐという作用です。なぜ、血圧を正常にするかというメカニズムについては、タウリンが血圧を支配する自律神経の中枢に働きかけ、交感神経の働きを抑える作用があると考えられています。こおように最近になってタウリンの働きが克明に分かってきた結果、タウリンの有効性が栄養学的に評価されつつあります。

Q11. ドリンク剤などにタウリン強化と書かれていますが・・・



A11. タウリンには、化学合成タウリンと天然物中に含まれるタウリンとがあります。医薬部外品として販売されているドリンク剤については、この化学合成タウリンが高濃度使われています。しかし、カキの研究からカキの中にはタウリンだけでなく、その代謝途上での前駆物質であるハイポタウリンというタウリンの還元された形の物質が高濃度含まれていることが分かっています。化学合成タウリンには含まれないこの物質こそが、様々な生理作用を示す重要な物であることが判明しました。その結果タウリンだけを高濃度食べるよりも、カキ中に含まれるタウリン及びハイポタウリンを同時に食べる方が、より安全で且つ効果的な食べ方と言えます。

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「カロリー」についてです。多くの人は減量（中性脂肪を減らす）を決意した時、まず考えるのが「摂取カロリー」を減らし、「消費カロリー」を増やす、だと思えます。食べる量を減らし、よく運動をするといった所でしょうか。

生体エネルギー通貨とも言われる「ATP（アデノシン三リン酸）」を、中性脂肪から合成すれば「消費カロリー」が増え、さらにATPというエネルギーの需要が増えれば中性脂肪は減ります。しかし、残念ながら血糖値が一定以下にならなければ、「ATP合成で中性脂肪減少」とは全く逆の方向へ進んでしまいます。食事によって一時的に「高血糖」になることで、余分な糖質は取り込まれ脂肪として蓄積されます。食後であっても血糖値にほとんど変化がなければ、中性脂肪としての合成は進まず、肥満になりにくいのです。

**糖質以外に血糖値を上げる栄養素はありません。**つまり「摂取カロリー」を減らすというのは、糖質（炭水化物や果物、野菜にも含まれる）のカロリーを減らすということなのです。

コンビニなどで表示されているカロリーは、糖質&脂質&タンパク質の総カロリーです。糖質は1g=4kcalと考え、「糖質何g」なのかを確認しましょう。ちなみに、角砂糖1個4g換算でトータル糖質で割ってみるとびっくりします（例：パン6枚切り1枚、糖質約26g÷4g=角砂糖換算6.5個）。

私がお勧めする、「高たんぱく&高脂質食」は、ほとんどカロリーを気にする必要はありません。楽な糖質オフやATP需要を増やす方法は、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7」です。

★化湿解表剤（風湿の邪気を感じた表証に用いる）

代表処方：藿香正気散・香蘇散

かっこうしょうきさん

## ◆ 藿香正気散

本方剤は温病中の湿病治療の重要処方である。主薬の**藿香**、**紫蘇（蘇葉）**、**白芷**は辛温解表と化湿の効能有し、衛表に停滞した風寒の邪気を発散し、中焦の湿濁の邪気を除去する。特に主薬の**藿香**は強い芳香気によって湿濁に塞がれている胃気を開く。**大腹皮**、**厚朴**は理気と化湿の効能を備えており、氣滞と湿濁の邪気を取り除き、胸悶、腸鳴の症状を改善する。**白朮**も化湿の効果があり、**茯苓**と協同して脾の運化機能を強める。桔梗は痰湿を取り除き、肺の津液を分布する力を助け、さらに、処方の作用を身体の上部に集中させる。



### ◎ 処方分析

かっこう 藿香 しそ 紫蘇（蘇葉）	辛温解表・解表化湿	だいふくひ 大腹皮	理気化湿
はくし 白芷		こうぼく 厚朴	
はんげ 半夏	「二陳湯」燥湿化単	びやくじゆつ 白朮	健脾和中
ちんぴ 陳皮		しやうきやう 生姜	
ぶくりよう 茯苓		たいそう 大棗	宣肺化痰・載薬上行
かんぞう 甘草	ききやう 桔梗		

### ★ 適応症状

悪寒・発熱・頭痛・頭重、胸悶・胃痛、悪心・嘔吐、腸鳴・泄瀉、舌苔白膩  
(解表化湿・理気和中・外感裏湿)