

阿賀店

いつもありがとうございます！阿賀店の道管です。

広中央店の戸田さんに続き、我が家にも新しい家族が増えました。元気いっぱいな**男の子**です。助産院での出産だったので産前から助産師さんの指導の元、食事改善にも取り組みました。同じ糖質でも小麦は体が浮腫みやすくなるのでお米のほうが良いことや、調味料もなるべく日本古来の原料・製法で作られたものをおススメされたため一通り揃えてみました。どれもそれなりのお値段がするのですが、料理の味がかなり美味しくなり、その価値はあると感じます。私の勤務中に陣痛が始まったため急きょ玉木店長に応援に来てもらい、助産院へと向かいました。到着から3時間での出産となり、上の子たちも立ち会えたのでとても良い経験になったかなと思います。産後も赤ちゃんのために蛍光灯の光などは使わず、太陽の光のみで5日間の入院生活となりました。夜ご飯の時はかなり暗かったのですが、停電した時に食べるご飯のようで楽しかったです。なるべくスマートフォンから出る光も遮断するために必要最低限の使いませんでした。そのお陰で家族で話す時間が取れたことが良かったです。今では上の子たちの抱っここの取り合いで、赤ん坊はされるがままになっています



(笑)。大変なことも多い世の中ですが、子供たちには力強く生きていって欲しいと思います。

さて、このマリン通信を書いているのは7月末ですが、お客様の手元に届く頃にはカーブが熱い優勝争いを繰り広げていること祈って、筆を置かせて頂きます。最後までお読みいただきありがとうございました。

マリン通信

9月号
2209132

調剤 阿賀店

コロナ禍の中、いかがお過ごしですか？

私は年に1回は家族で旅行に行っていたのですがコロナ禍の中どこにも行くことができませんでした。家でまったりとしていたのですが、先日久しぶりに旅行に行き、岡山県の「道の駅 笠岡ベイファーム」に立ち寄りしました。笠岡ベイファームは笠岡湾干拓地内にあり、夏はひまわり、秋はコスモス、春は菜の花など四季折々楽しむことができるそうです。店内では地元産の野菜・フルーツをはじめ、精肉（笠岡牛）や瀬戸内海で獲れた新鮮な魚介類やお菓子や素麺、ソフトクリームを販売。レストランでは、笠岡の海の幸、山の幸を中心とした「バイキング」などのグルメが楽しめるそうです。私が行った頃はひまわりの時期で、満開には少し早かったのですが多くの観光客の方が来られていました。花畑には戦火の中にあるウクライナ国旗も掲げられ、ウクライナの平和を祈っているように思われました。久しぶりに開放感が得られ



花畑を満喫することができました。満開の季節には写真のように素晴らしい景色が見られるそうです。皆さんも一度行ってみたいはどうでしょうか？

調剤 広中央店

マリン通信をご覧の皆様いかがお過ごしでしょうか。広中央店の萩川です。中央店に転勤してきて、6年目を迎え、皆様から声をかけられることも多くなり、嬉しい限りです。

さて、今年のGWは3年ぶりに東京へ**帰省**してきました。私にとって3年という月日は、あっという間に過ぎていたのですが・・・東京駅まで私を迎えに来た両親は、姿や歩幅が、一回りも二回りも小さくなっていて、とても長い時間が過ぎた事を思い知らされました。そんな両親の姿を見て、私は両親に温泉旅行をプレゼントすることにしました。コロナの行動制限もなく感染者数が減少傾向にあったものの、やはり両親が感染してしまうのは怖いので、ただのんびりと、実家の近くにある石神井公園を散歩して過ごそうと思っていました。でも、3年分穴埋め出来る、感謝を伝えたいなあと考え、両親と同居している兄と相談し、急遽、**草津温泉**へ！両親と兄と私、家族水入らずの旅行なんて、学生の時以来でしょうか（笑）運よく宿も予約でき、東京から車で3時間半くらい。途中、道の駅に寄ったり、有名なお蕎麦屋さんに寄ったり。東京は気温20度近く汗ばむ感じでしたが、草津に近づくにつれ、だんだんと寒くなり・・・到着した時には気温2度。急ぎ手あたり次第着こみ、観光しながら温泉饅頭や温泉卵を食べ歩き（笑）ゆっくり歩く両親に寄り添い、のんびり湯畑の周りを散歩して、少し熱めの温泉に浸かり、とても楽しい時間を過ごしました。温泉から戻ってからは、近所を散歩したり、一緒に料理したり、何気ない日常でしたが、それでも両親と居られる時間を大切に過ごしました。皆様も、ここ数年、

家族や友人と会えない事があったのではないのでしょうか。誰もが安心して会いたい人に会える、一日も早くそんな世の中になることを願うばかりです。皆様もどうぞ体調には気を付けてお過ごしください。広中央店にも遊びに来てくださいね！



広中央店

こんにちは！広中央店の廣田です。先日、久々に**力**

一ブ観戦に行ってきました。ナイターでも西日が強かったのですが、ちょうど陰になる席で助かりました(^^) マリン薬局に入社してから野球観戦に行くようになり、そして初めて買ったユニフォームが上本選手のものでした。購入したのは、もう7～8年前になりますでしょうか(笑) 当時、お正月のカープの番組で面白い人だなと思っていたということと、同い年ということで勝手に親近感がわき、上本選手を選びました。しかし周りからは「なんで？」と言われ、2軍の時期が長く、1軍に上がっても代走という出番が多かったので、2枚目に買った菊池選手のユニフォームをよく着ていました(笑) 今期はスタメンとして起用されることも多く、私が行った試合では1番の起用。今だ！意気揚々と自信を持って着て応援しました！ヒットも打ち、守備も目立ったエラーはなく本当に良かったです！ひやっとする場面もありましたが、マクブルームのホームランもあり、勝ち試合で気持ちよく帰ることが出来ました。3連敗からの勝利だったので、尚更嬉しかったです。コロナ禍となり声を出しての応援は難しく、名物の風船もなくなってしまい、少し寂しく感じま

した。夕方でもマスクをして観戦するのはしんどかったので、早くマスクをはずして大きな声で応援できる日が来たらいいなと思います！私事ですが、現在妊娠しており9月の中頃から休みに入ります。早く赤ちゃんに会いたい気持ちと、出産への恐怖と不安でちょっと複雑な気持ちです。復帰した際には、また栄養情報等をお届けしていきますので、宜しくお願い致します！



三津田店

みなさんこんにちは！三津田店の瀧口です。今年の

夏も子供と川遊びに行ってきました。昨年は母親の実家近くの東広島市河内町の川で遊びましたが、もっと近場で整備された川が無いかと思い、以前から気になっていた府中町にある水分峡森林公園、通称『みくまり峡』へ行ってみました。天神川駅に近いイオンモール広島府中（ソレイユ）から車で10分ほどの場所にあり、呉道路を使えば家からは40分ほどで着く距離です。初めて行く場所なので事前に色々調べてみると、駐車場は約80台分あるのですが、夏休み期間中の日曜日なので混雑すると予測して早めに家を出ました。10時前には現地に着いたのですが駐車場はほぼ満車状態で、何とかギリギリ駐車することができました。駐車場についてから失敗した事がありました。車はたくさん止まっているけど人が見当たらず、道が北と南に分かれていたので何も考えず南側に歩いていきました。少し歩くと滝のようなものがあり、もうすぐ川に着くかなと歩き続けるが何もなく、人の姿もありません。そこで引き返していればよかったのですが、けっこうな上り坂ですが舗装された道だったので運動ついでにとそのまま歩き続けました。15分ほど歩いてやっと川に到着。なんと反対の道を選んでいれば1分ほどで着く距離でした。川は子供が安全に遊べるよう水深が浅くなっており、滝もあって子供も大満足の様子でした。



マリン通信

9月号
2209132

調剤 宇品店

いつもマリン薬局をご利用いただきありがとうございます。



宇品店、薬剤師の中谷です。最近、「ロコモ」という言葉をよく見聞きしませんか？「**ロコモティブシンドローム**」の略称で、年齢やけが・病気など原因は色々ですが、「移動するための能力が不足したり衰えたりした状態」なのだそうです。この状態が進むと身体的機能や認知機能の低下がみられる「フレイル」という状態になり、「要介護」に繋がって行きます。「ロコモ」は比較的早いうちに始まっているようなので、私はまだ大丈夫！と思っている方も、ロコモ度テストでまずチェックしてみましょう。

- ① 立ち上がりテスト→色々な高さのイスから立ち上がって、下肢筋力をチェック
- ② 2ステップテスト→できるだけ大股で2歩歩き、歩幅を測定
- ③ 質問「ロコモ25」→体や生活の状態をチェック

そして、「ロコモ」を進行させないためには**運動と食事**が大事です。

（運動）片足立ち左右1分間を1セットとし1日に3セット。スクワット→2～3秒かけてゆっくり腰を下ろし2～3秒かけてゆっくり戻す。

（食事）筋肉のもとになるタンパク質、骨を丈夫にするカルシウム・ビタミンD・ビタミンKを中心に、米やパンなどの炭水化物や脂質は適度に取りましょう。毎日の食事が難しい方は、健康食品を上手に利用すると良いですね。マリン薬局には薬剤師・登録販売者・栄養士がいますので是非、ご相談下さい。



最近、よくつまずくのよね。階段をのぼるのがしんどくなったよ。歩くのが遅くなったってねって言われた。なんだか、足だけが細くなったような気がする。これを読んで、うなずいている方は「ロコモ」の入り口に立っているのかも！！

こんにちは、三津田店の瀧口です。まだまだ暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがでしょう？夏バテと同じように秋にも『秋バテ』というのがあります。涼しくなっても日々の体調管理には気をつけましょう。



スーパーフードと呼ばれる食品

スーパーフードという言葉聞いたことがあると思います。1980年代頃のアメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家の間で、有効成分を突出して多く含む食品に対して『スーパーフード』という言葉が使われ始めました。このスーパーフードが一般に広まったのは、アメリカの医師スティーブン・プラット氏の著書、『スーパーフード処方箋～あなたの人生を変える14の食品』（2004年）によるところが大きく、その後海外のセレブたちを中心に広まっていきました。

●スーパーフードの定義

- ・栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。あるいは一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- ・一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、料理の食材としての用途と、健康食品としての用途を併せ持つ。

●プライマリースーパーフード 10

スーパーフード発祥の地であるアメリカ・カナダで、スーパーフードを代表するものとして認知されているものの中から、日本スーパーフード協会が特に重要と考えて優先的に国内で推奨するスーパーフード 10 品のことです。その 10 品とは、

- ・アサイー ・カカオ ・ココナッツ ・マカ
- ・ブロッコリースーパースプラウト ・麻の実(ヘンプ) ・クコの実(ゴジベリー) ・カムカム
- ・チアシード そして『スピルリナ』です。

この 10 品の中でも代表格と言われているのが『スピルリナ』です。植物性でありながらタンパク質が豊富に含まれ、さらにアミノ酸・ビタミン・ミネラルに加え、食物繊維・不飽和脂肪酸など 50 種類以上の健康・栄養成分を含み『スーパーフードの王様』と呼ばれています。このスピルリナが原料の健康食品が、『リナグリーン21プレミアム』なのです。

日々の健康維持に、食生活が乱れがちな方に、スーパーフードの王様であるスピルリナが原料のリナグリーン21をお試し下さい。



栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。まだ9月は暑いですが、10月11月と気温も下がってくるので、体調にはお気をつけください(^^)／

さて、今回は「**保健機能食品**」についてお話しします。目にしたことはあっても“なんとなく身体に良いもの”という感じで、こういった違いがあるのか理解されている方は少ないのではないのでしょうか。今回は保健機能食品の3点をご紹介します。

■特定保健用食品（トクホ）

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性は国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可を行っています。特保の許可を得られるのは狭き門です。右のマークが目印！



■栄養機能食品

1日に必要な栄養成分（ビタミン・ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届け出などはなくても国が定めた表現によって機能性を表示することが出来ます。

■機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられたもの。ただし、トクホとは違い消費者庁長官の個別許可を受けただけのものではありません。

ちょっとしたおやつを選ぶとき、飲み物を選ぶときなど、表示の違いを意識しながら見てみるのもいいかもしれませんね！

ちよこっと Cooking!

アジと野菜の香味ダレ

秋は秋刀魚に変えても
おいしいです！



.....＜材料＞（2人分）.....

■アジ.....250g	★こいくち醤油.....大さじ1
■片栗粉.....大さじ1/2	★みりん.....大さじ1
■ごま油.....適量	★酒.....大さじ1
■ナス.....1/2本	★すりおろしショウガ.....小さじ1
■しいたけ.....2つ	★すりおろしニンニク.....小さじ1
■かぼちゃ.....70g	1人あたり【エネルギー:302kcal、たんぱく質:26.9g、脂質:11.8g、糖質:16.6g、食物繊維:2.6g、食塩相当量:1.9g】
■大葉.....2枚	

.....＜作り方＞.....

- ① アジに片栗粉を薄くまぶす。（2枚に開いたものを買うのがおすすめ）
- ② ナスは1cmの輪切りにし、シイタケは石附を取って4等分に切り、大葉は千切にしておく。
- ③ かぼちゃは一口大で厚さ5mmに切り、ラップをしてレンジ500Wで3分加熱する。★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを中火にかけてごま油をしき、①のアジを両面焼き、皿に取っておく。
- ⑤ 同じフライパンにごま油を足し、ナス、かぼちゃ、しいたけを入れ、ナスに火が通るまで焼く。火が通ったら④をフライパンに戻す。
- ⑥ 合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
- ⑦ 器に盛りつけ、千切りにした大葉を散らしたら出来上がり！

.....

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。

今年はコロナ禍の中でも少しずつ規制緩和に動き出し、夏はやはり山や海といったレジャーを楽しまれた方も多かったのではないかと思います。しっかりと紫外線対策されていませんか？夏は皮膚トラブルも多く、スキンケアはとても重要になってきます。そこで、**皮膚の働きと構造**を少し紹介したいと思います。



皮膚は体の表面を覆っている臓器で、成人男性で総面積が畳約1枚分、重量は体重の約16%と言われています。皮膚には、外部の刺激から体内の器官を守るバリア機能や、体内の水分や体液などを保持する保湿機能のほか、汗や皮脂を分泌して老廃物を排出する分泌・排出機能、体温を一定に保つように調整する体温調節機能などがあります。また、触覚、圧覚、温覚、冷覚、痛覚など、外界の刺激を脳に伝える感覚受容体もあり、体内に侵入する異物や細菌などを排除する免疫機能にもかかわっています。これらのさまざまな役割を担っている皮膚は、表皮、真皮、皮下組織という3層の構造になっていて、各層がそれぞれの役割を果たしています。(次号で3層を紹介します)

さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その13**」です。

★和解少陽剤（邪気が表と裏の間の、少陽経に侵入している、半表半裏証に用いる。）

代表症状（寒熱往来（悪寒と発熱が交互に現れる症状）、胸脇苦満（胸脇が重苦しく張った感じ）、口苦、咽乾、舌苔薄白

しょうさい ことう さい こ けい し とう さいこけいしかんきょうとう
代表処方：小柴胡湯・柴胡桂枝湯・柴胡桂枝乾姜湯

◆さい こ けい し とう柴胡桂枝湯

◎処方分析

しょうさい ことう 小柴胡湯	_____	疏肝清肝
けい し とう 桂枝湯	_____	辛温解表

本方剤は「小柴胡湯」と「桂枝湯」の合方であり、原方薬量の半分を使用している。体表の邪気がまだ除去されていない段階で、邪気の一部からさらに体内の肝胆経に侵入した病態に用いる処方で、太陽、少陽双方の邪気を除去して流通するものである。

★**適応症状**

発熱・微悪寒・関節痛・悪心・舌苔薄白

◆**注意事項**

本方には上昇性、温性があるので、肝火上昇（高血圧、ひどい眩暈、頭痛など）の病症には不適當である。

～サメミロン通信 vol.3～

マリン通信を楽しみにされている皆様、広中央店の戸田です。暑い日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか??僕は暑いのが苦手で、休みの日はダラダラと過ごしております…暑さ対策の秘訣がありましたら、ぜひ教えて下さい♪♪さて、今回もマリン薬局オススメ商品となっております、サメミロンについての3回目のお話となります。今回も、サメミロンの効能についての続きのお話となります。



抗酸化作用・・・体内で増えた活性酸素を除去していくことが、

老化や、がん、生活習慣病などの予防になります。が、活性酸素によって酸化を抑えることを、抗酸化と言い、活性酸素から体を守ることを抗酸化作用と言います。以前からスクアレンがコレステロールや脂質の生成を抑制し、三大疾病や老化予防に役立つことが言われていました。また、近年の研究でスクアレンは、紫外線によって発現する活性酸素を消去することが明らかにされました。



皮膚防護作用・・・この時期に一番相談が多くなっていることは皮膚のトラブルです。

皮膚は、病原菌やウィルスなどの侵入、UVの障害を阻止するための第一のバリアです。スクアレンは皮膚を守っている皮脂膜の構成材料で、皮脂成分の約12%を占め、皮膚の潤いやハリを保ち、また皮膚表面で殺菌作用や抗酸化作用により、病原菌やUVから発生する活性酸素の害から皮膚を守ってくれます。またスクアレンは、UVや近赤外線によって損傷した皮膚や皮下組織をコラーゲンの産生を促すことで修復や再生を行うという重要な役割を担っています。

浸透作用・・・スクアレンは体を構成している物質であるため細胞膜の中に容易に入って

いくことが出来ます。その為、皮膚組織との親和性にも優れ、極めて高い浸透性をもちます。このことは実際に一滴を皮膚に落として軽くすり込めばすぐにサラサラになることで体感できます。また、普通のサラダ油と比べても違いは一目瞭然です。店頭でも、すぐサラサラになると驚かれます。皮膚への浸透性が優れているという事は、皮膚の潤いを保つと同時に、水虫薬や殺菌剤を使用した場合、皮膚への浸透を助けるという意味にもなります。この高い浸透性は、飲用の場合でも薬などと一緒に用いると吸収力を向上させ、その効力も高まると予想されています。

NEXT⇒サメミロン実践編をお送りします♪♪

マリン薬局×大高酵素

いつもマリン通信をお読み頂きありがとうございます。阿賀店の道菅（どうかん）です。今年は初めて、自分で梅干しを漬けてみました。まだ塩っ辛いので、秋くらいに食べてみようと思います(*´艸`)

第三話　～～酵素は1つじゃない～～



「この前教えてもらった酵素って、1種類だけなの？」



「ふむ、いつもいつも鋭い質問じゃな。素晴らしいぞ。大きく分けると、酵素は消化酵素と代謝酵素の2種類になるぞ。」



「ショーカとタイシャ……。まだ小学校で習ってないよ。。。」



「消化というのは、食べた物を身体に取り込みやすい形に変化させることじゃ。アニメの主人公がクジラに食べられたら、胃の中で溶かされそうになるじゃろ？ そんな時にも消化酵素が使われておる。

代謝はちょっと難しいんじゃが、身体の中で起こる化学反応のことじゃ。基礎代謝という言葉は聞いたことがあるかの？」



「お母さんが大好きなやつだ！」



「そうかそうか。代謝が良いと身体に取り入れた栄養をちゃんとエネルギーに替えることが出来るんじゃ。その時にも代謝酵素が必要になるんじゃよ。」



「へー。じゃあ、代謝酵素が少なくなるとパワーが出なくなっちゃうんだね。」



「その通りじゃ。じゃから酵素をきちんと摂って無駄使いしないことが大事なんじゃよ。お母さんは夜遅くに食べ過ぎたりはしてないかの？」



「お母さんはしてないよ。でもお父さんはお酒いっぱい飲んで酔っ払いに変身した後に、お母さんに隠れてカップラーメン食べてるのを何回も見ただことがあるよ！」



「それは良くないのう。お母さんとお父さんに今日の話をしてみteあげてくれんかの？」



「分かった！ お父さんが怒られちゃうけど、それは仕方ないね！」