

マリン通信

6月号
2306135

調剤 三津田店

マリン通信をご覧の皆様、
日頃からマリン薬局をご愛顧

くださり誠にありがとうございます。本年度から三津田店に勤めております小早川と申します。今年、広島国際大学を卒業し初めて新社会人として働くことに多少の不安がございますが大学で学習したことをもとに、お客様の健康な生活へ少しでもお手伝いできたらいいと考えておりますので何卒よろしくお願いいたします。さて、そんな新社会人の初めての仕事の一つが、このマリン通信の執筆なのですが、如何せん何を書いたら良いか分からないので、今回は私がブレイクタイムによく飲んでいる**コーヒー**について書いてみようと思います。

ご覧になられている皆様の中にもコーヒーを嗜好飲料として飲まれている方が多いと思います。しかしその一方でコーヒーの良さが分からない、苦いと思っている方もいらっしゃると思いますが、実はコーヒーは奥がとても深く、産地や焙煎の方法、挽きかたや入れ方によって味や風味が変化します。焙煎を長くすると深煎りと呼ばれる苦味の強いコーヒーが出来ますし、浅煎りだとコーヒー本来の酸味も楽しめる苦味を抑えたコーヒーに仕上がります。



挽き方では粗く挽くとサッパリとした飲みやすいコーヒーに、細く挽くと深みのある苦味とコクが強めのコーヒーになります。もちろんコーヒー豆を焙煎、挽くのは面倒だと思っている方、コーヒー豆を取り扱っている専門店で焙煎から挽く作業までやってもらえるので手軽に本格的なコーヒーが楽しめますよ。詳しいことは専門店の方に聞けば確実だと思いますので、皆様のお好みの一杯を探してみたいはいかがでしょうか？



三津田店

みなさんこんにちは！
三津田店の瀧口です。



5月のゴールデンウィークに、ひろしまゲートパークで開催された『クラフト餃子フェス広島』に行ってきました。ひろしまゲートパークという場所が聞きなれないという方もいるかもしれませんが、**旧広島市民球場跡地**を新たに再整備したイベント広場のことです。餃子フェスということで、翌日の口臭が気になるところですが、3連休の初日に行ったので何の心配もなく食べることに集中できました。どの店舗も普通では目にすることのない変わった餃子を提供しており、何種類も食べたかったのですが、ゴールデンウィーク中とあって人出が多く、行列がすごく購入するのに30分以上は待つうえに、天気が良過ぎて待っている間に暑くて倒れそうになるので、結局2種類しか食べることができませんでした。この餃子フェスは同時に『世界のビール』も味わえるイベントを行っており、本場ドイツ・ベルギー・アメリカ・イギリスなど**11カ国のビール40種類**が楽しめるようになっていました。天気の良い青空の下で餃子とビールとは、なんて相性の良い組み合わせ！！と皆さん思っていることでしょう。しかし残念ながら私はお酒を全く飲まないものでビールはスルー。周りの方を見ると、まるでCMのように熱々の餃子を口に含みながら冷たいビールをおいしそうに飲み干していました。



マリン通信

6月号
2306135

広中央店

マリン通信をご覧の皆様、広中央店の戸田です。ジメジメ

する季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナの感染者も少なくなり、テレビでも感染者の数を提示することなくなりました。マスクも徐々にとる場面も多くなりました。カーブの応援も声だしやスクワット応援などできるようになり、いつも通りの雰囲気に戻りつつあります。また、人の顔をみることも多くなりました。やっぱり、顔をみて話すという事はいいもんですよ♪♪♪ さて、今回は梅雨の風物詩の「**ホタル**」について少し話していこうと思います。呉でも、ホタルが見られるところが多くあることはご存知でしょうか？数は少なくなってきたものの**二河**や**郷原**などで見る事が出来ます。呉で見ることが出来るホタルは、ゲンジボタル、ヘイケボタルといった有名なホタルと、灰ヶ峰で見ることが出来る、ヒメボタルの3種類です。ヒメボタルは水気がない、山に生息しており、生涯で水の中に入ることはありません。ゲンジとヘイケホタルは、大半を水の中で過ごしますが、4月中旬の雨の日にながみになるために、陸に上がり、そこから成虫の姿になります。成虫になると、オスのみが飛び、草むらに隠れているメスに向かって、アピールをしていきます。そこで、ペアになり、子孫を残し、生涯を終えます。ちなみに、どの種類のホタルも卵のときから、発光し、幼虫やさなぎも全て光ることができます。テレビで見るような、そこら中で光っているような光景は呉ではみることは出来ませんが、呉でも多くの地域で再生に向けて自治体が活動してくれています。そのおかげで、少しは見る事ができますので、皆様も風物詩を見に、外へ出てみてはいかがでしょうか (*^*)v



調剤 広中央店

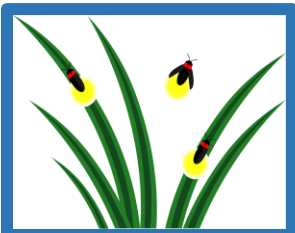
お久しぶりです。広中央店調剤の前坂です。すがすがしい初夏の季節



となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。我が家では、子供達が小学生になり毎日の保育園への送迎が無くなりましたが、次は帰宅後の子供達の宿題や時間割等に手が掛かっています。忙しい日が続くと部屋が散らかりやすく、探し物をする日も、、、。それに対処するために生活空間の物をできるだけ減らしています。ピンとききましたでしょうか。

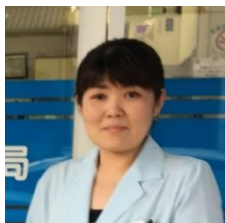
そうです。私は完全に「**ミニマリスト**」です！！現代は、過剰な程に物で溢れかえって私たちを混乱させています。そんな現代だからこそ「ミニマリスト」という言葉が誕生しました。自分にとって本当に必要な物だけを持つことでかえって**ストレスフリー**になり、むしろ豊かな生活を送ることができるようになっています。また、何が置いてあるかも一目瞭然で、子供にも片付けている場所を伝えやすいです。

余分な物を「持たない」生活と「豊かな生活」は矛盾しているように思えますが、豊かな生活とは、物質的な物が豊富にあることではなく心が豊かであるということです。更に、本当に必要な物が分かれば、次第に人生において必要なものも見えてくるという考えがミニマリストの軸となっています。ミニマリストになる活動の一環として、生前整理が行われるケースも多いそうなので年代に関わらずお勧め出来、簡単に始められる生活スタイルだと思います。自分に合ったスタイルを見つけ、より良い人生を歩みたいですね。梅雨明けを心待ちにする日々ですが、どうか元気でお過ごし下さい。



調剤 海岸通店

こんにちは。海岸通店の野崎です。
今回は最近、私の中でブームが来て



いる**かき氷**についてお話ししたいと思います。
かき氷と言っても、昔食べていたようなガリガリの氷に真っ赤なシロップ！食べた後は舌が真っ赤に！というようなものではなく、最近はやったランチよりも高級なかき氷があるのはご存じですか？しかもかき氷と言えば夏のものだと思われていますが、最近は専門店もあり、一年中取り扱われています。

（暖房はついていますが、食べ終わるとさすがに震えます）最近のかき氷は何が違うのか……。旬のフルーツを使ったり、中には桃が丸ごと1つ乗っているようなものもありますし、練乳ではなく、エスプーマというふわふわのムースが乗っていたりします。私が最近食べたものは、もう季節は変わりましたが「夜桜氷～黒ごまピーナッツバターと桜苺～」という名の付いたかき氷です。名前からはどんなものが出てくるか想像できませんが、桜あんミルクソースと黒ごまミルクソースで夜空に桜が満開になっている景色がイメージされているようで、氷の上にはピーナッツバターエスプーマが乗っていて、氷の中にはカットした苺やチーズクリームが入っていました。もちろんデザートというより、ガッツリ1食くらいのボリュームで、これだけでお腹はいっぱいになってしまいます（写真を見た友人に黒ごまの色もあり、岩の写真かと思ったと言われるくらいです・・・笑）。夏になって暑くなると行列ができてしまうので、今の時期が一番良い季節かと思っています。見かけたときは試してみてください。そしてもし良いお店があったら是非教えてくださいね。



阿賀店

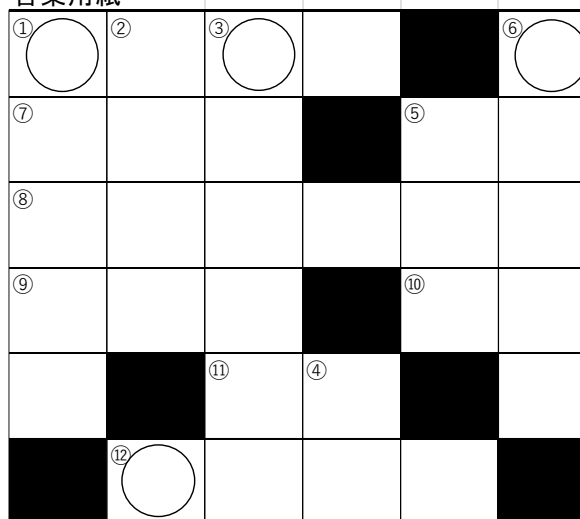
いつもありがとうございます！阿賀店の道管です。ここ最近は温かくなり、外出する機会



も増えてきましたね♪ 私の今のマイブームは、「**あき水産輝（てる）**」さんのお刺身です。最近ではテレビにも取り上げられる人気店です。事前予約で盛り合わせを準備してくれるので、気になる方はぜひ行ってみてください(^)/さて、以前にも作ったことがあります、**クロスワードパズル**を作成しましたので脳トレの一環として楽しんでみて下さい。○で囲まれた4文字を組み合わせると答えになります！マリン薬局イチ押しの**〇〇〇〇酵素**



答案用紙



【ヨコのヒント】

- ① 冬の宵、南の中天高くかかるもっとも明るく形の整った星座。
- ⑤ 電車に乗ったら〇〇に気をつけよう！
- ⑦ 遠く過ぎ去った時代。過去のこと。
- ⑧ 芥川龍之介の小説。平安京の正門のこと。
- ⑨ 胃が痛むこと。
- ⑩ 失敗は成功の〇〇。
- ⑪ ヒキガエルの俗称。〇〇ガエル。
- ⑫ 空気の細長くて強い渦巻。

して楽しんでみて下さい。○で囲まれた4文字を組み合わせると答えになります！マリン薬局イチ押しの**〇〇〇〇酵素**

【タテのヒント】

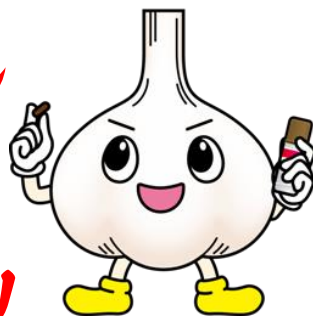
- ① チキンライスをおでで包んだ日本発祥の洋食。
- ② 学校にある実験を行える教室。
- ③ 1年の始まりの時期のこと。
- ④ スナックの女主人。
- ⑤ 〇〇〇も桃も桃のうち。
- ⑥ 小麦粉に砂糖を加え油で揚げ、外側に煮溶かした砂糖をかけたお菓子。



答えは➡
裏面 ➡

熟成ニンニク 医薬品 広島が誇る 抽出液は違う！

キョーレオピン
 元気絶大！
 強い身体へ！



- 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）】

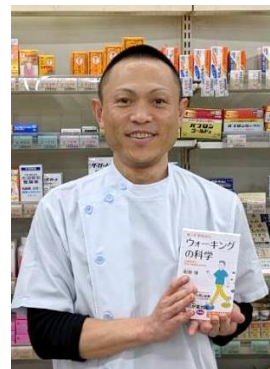
- キョーレオピン NEOW(60ml) 3,630 円
- レオピンファイブ NEO(60ml) 6,600 円
- レオピンロイヤル(60ml) 9,680 円



答え					
オ	リ	オ	ン		カ
ム	カ	シ		ス	リ
ラ	シ	ヨ	ウ	モ	ン
イ	ツ	ウ		モ	ト
ス		ガ	マ		ウ
	タ	ツ	マ	キ	

答え：オオタカ

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。新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針が廃止され、5月8日から5類感染症に位置付けられました。行動制限はなくなり、外出や外食など賑やかな場所も増えています。しかし、自粛のため家でのおんびりする習慣になっている方も多いと思います。おそらく筋力低下もしていると思います。そこでオススメな運動が、「**インターバル速歩**」です。ややきつと感じる早歩き3分、普通ペースの歩行3分を交互に繰り返すウォーキングです。1日合計30分×週4日が目安です。ただし、やる前に歩き方、筋肉の栄養になる食事に気を付けなくてはなりません。まずは、相談してみませんか？筋肉は裏切りません！（サボれば落ちるのも早いですが・・・）



さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その16**」です。

★和解肝脾剤（肝の疏泄機能の失調が脾胃の運化機能に影響を与え、肝症状と脾症状が同時にみられる肝脾不和証に用いる。

代表症状：胸脇苦満（胸と脇が張る）、情緒不安定、腹痛、腹張、食欲不振、下痢、舌苔薄膩

代表処方：四逆散・加味逍遙散・当帰芍薬散・芍薬甘草湯

◆ かみしょうようさん 加味逍遙散

柴胡と薄荷は薬量を多めに用いると発散解表の作用があり、少量用いると疎肝理気的作用がある。柴胡は肝鬱治療の主要薬で、酢炒柴胡（酢で炒って散性を減少させ、酸味によって肝への作用を増強する）を用いることが多い。薄荷は芳香性によって柴胡の疎肝作用を増強する。柴胡より少なめに使用する。芍薬と当帰はともに肝の陰血を滋養する。芍薬は寒性で肝陰を補い、当帰は温性で肝血を補う。

二味に配合によって肝の蔵血機能を調節できる。白朮は健脾燥湿の作用によって脾虚による水湿の停滞を治療する。生姜は発汗解表の作用が強く、よく表証に用いられる。脾胃を温め嘔吐、下痢を治療する。山梔子は全身の熱、特に心熱を清する。牡丹皮は血分に作用する生薬で、涼性活血薬に属するため、妊婦には慎重に用いる必要がある。

★ 適応症状

胸脇張痛・乳房張痛・疲労倦怠感・食欲不振・月経不順・微熱・のぼせ・頭痛など

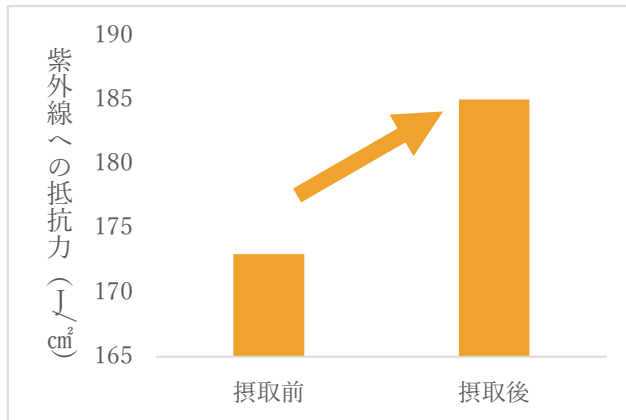
◎処方分析

柴胡		疎肝解鬱
薄荷		
芍薬	養肝陰	養血
当帰	養肝血	
白朮	燥湿	
茯苓	滲湿	健脾
甘草	益気	
生姜		健胃
山梔子	除煩利水	清熱
牡丹皮	涼血活血	



～サメミロン通信 vol.6～

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。娘も無事に1歳を迎えることができました。4月から保育園にも通うようになりました。保育園に行くようになり、色々な菌も持ち帰るようになり、体調を崩すことも多いですが、免疫をつけていくためには、仕方のないことなのかもしれません!!それでも嫌がらず、むしろニコニコで通っているのです。親としてもとても嬉しく感じています。日々の成長もしっかりと感じながら、今しかないことも脳裏に焼き付けていこうと思います。



・今回のサメミロンはこの時期の天敵!!**紫外線**との関係についてお話していこうと思います。

皮膚は病原菌やウィルスなどの侵入、UVの障害を阻止しています。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、肌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、病原菌や活性酸素の害から皮膚を守ってくれています。また、UV等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るということです!!!!体の中で、スクアレンは年齢とともに、減少していきますので、皮膚バリアも弱くなり、紫外線を浴びることで、日焼けやシミにつながりやすいということになります。スクアレンを摂取することで、グラフであるように、皮膚バリアも上昇し、紫外線への抵抗力があがります。



皆さん、こんにちは。いつもマリン通信を
読んでいただきありがとうございます。この
シリーズ『牡蠣』はマリン通信創刊号の時に
1回目を同封しており、今回が52回目のお
届けということになります。

スーパーの陳列から牡蠣が姿を消して久し
いですが、飲食店などでは年中食べれるとこ
ろもあるようで、楽しみは尽きません。それ
では、今回も牡蠣の魅力、存分にどうぞ！

マリン薬局第52回 シリーズ 『牡蠣』



牡蠣まめ知識①

牡蠣は泳げない動物 だから生命力が高いのです！



① ストレスに強い

泳げない牡蠣は、いつ敵に襲われるか分からないので、いつも気を張り続けて、ストレス
がかかり続けています。抗ストレスの栄養素を蓄えています。

② いっぱい食べる

牡蠣は1時間に10リットル以上の海水を吸い込み、エサである植物性プランクトンを食
べています。特異的な胃腸でミネラルやビタミン、アミノ酸を選択的に吸収し、蓄えてい
ます。

③ いっぱい出す

10リットル以上の海水を吸い込むので、消化吸収が終わった海水を吸い込んだ分排出し
ます。牡蠣は便秘知らず。

④ 気温差に強い

春夏秋冬、暑くても服を脱げないし、寒くても上着はありません。牡蠣は温度変化に強い
生き物です。

⑤ 低気圧に強い

台風が来ようが嵐が来ようが、低気圧になってもその場で耐える牡蠣。気温差だけでなく
気圧の変化にも耐える生き物です。

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。阿賀店の道菅です。だんだんと暑い日が多くなり、もうすぐ夏がやってきますね！

第六話　～～番外編　空腹と漢方～～



「博士！今回は空腹と漢方の話だね？」



「うむ。酵素断食の時だけでなく、『**食べ過ぎない**』ということが**健康に繋がる**んじゃないよ。さて、なんで人は食べ過ぎてしまうか分かるかのお？」



「うん！お母さんが作ってくれるご飯が美味しいから！」



「ふむ。100 点の回答じゃ（笑）。他にも何か思いつくことは無いかの？けん坊くん以外にも世の中の人たちが食べ過ぎてしまうのはなんでかのお？」



「やっぱり生きるために食べなきゃいけないからかなあ。でも大昔と違って今はいつでも食べ物が手に入る世の中だから、そんなに食べ過ぎなくても良いと思うんだけど、、、。」



「ふむ。実は、**人が健康に生きていくためには『気・血・水』がバランス良く満たされている**状態が必要なんじゃが、これらが不足してる現代人が多いんじゃないよ。特に血が不足する血虚の人が多いのお。」



「血虚って貧血の予備軍みたいなことかな？栄養価が低いものばかり食べていると身体に必要な『**気・血・水**』が満たされないから、食べ過ぎちゃうってこと？」



「毎度毎度、残り少ない行数をまとめてくれて助かるぞい。その他にもスマートフォンが普及した影響で『**目**』を長時間、酷使していることも血虚の原因じゃぞ。」



「どんな漢方薬を飲んだらいいのかな？」



「詳しくはマリン薬局で相談したほうが良いぞ。**万人に合う漢方は無い**からの。ただ、婦人華という漢方は割と多くの人に合うと思うぞい。次回はまた酵素断食について話してみようかの！」