

# くるるみ



第5号  
vol.5  
(平成30年1月)



## 今号の目次

- ① 松葉について
- ② 冬の感染症を避けるには…
- ③ 感染予防に役立つ手洗いのコツ
- ④ おいしい薬膳レシピ  
「べっぴん味噌の目張り鮫とうなぎの味噌田楽」
- ⑤ 青菜漬けについて
- ⑥ 冷え症の対策と養生
- ⑦ 薬局あれこれ「医薬品メーカーとしての薬局」
- ⑧ 読者プレゼント

## 松葉



松竹梅は古くから縁起の良いもの

の、吉祥の象徴と位置付けられていました。正月には門松を飾り、新年を祝うとともに、本年も良い年でありますようにと願いをたてます。この門松には松竹梅が配置されています。平安時代には松が、室町時代には竹が、江戸時代には梅がそれぞれ縁起の良いものとして定着しました。この中でも、松は冬でも枯れることがなく、雪を頂いても青々としていて、不老長寿を連想させます。また、神が宿る木、神が降りてくる木として、年の初めにその年の歳神様を迎えるための目印としていました。

「松」の名は、神が宿るのを「待つ」や、神を「祀る」からきたと言われています。また、中国では穀類を断って松葉を食べると体が軽くなり不老長寿が得られる「仙人の食」とされています。

松の葉にはビタミンA、C、Kなどが含まれ、ミネラルとして鉄やリンが、香りの成分としてリモネン、ピネン、ボルネオールなどのテルペン類が、フラボノイドとしてクエルセチンやケン

フェロールなどが含まれています。

中国の医薬の古典である『神農本草経』には松脂の効能効果が記述されています。それによると「久しく服用すれば身体が軽くなり、年をとらず、長生きする」との表現があります。さらに、『本草綱目』には松脂、松節、松葉、松花、木皮、松実の利用法や効能効果が解説されており、松葉については以下のような表現があります。「リウマチによる瘡をなおし、髪の毛が生じ、五臓を安んじ、中を守り、飢えず、天年を延べる。」「身を軽くし、氣を益す。久しく服すれば穀をたっても飢えず。」

冬の寒さや雪、凍結にも負けず、津波でも生き残るような松に、人々は不老長寿の霊的な何かを感じとり、松の葉、実、松脂、樹皮を身に付けて松の生命力にあやかりたいと思ったのでしょう。「身に着ける」ということは服を着る、羽織ること、服用するという事です。現在、服用するという言葉は薬を飲むことですが、薬を身に付けてその薬効にあやかることからきています。科学の発達していなかった古い時代においては、勘を頼りに、試行錯誤を繰り返してセルフメディケーションを行っていたこととなります。



# 冬の感染症を避けるには…



勝島小児科医院 院長 勝島史夫

冬の感染症にはインフルエンザのほかにもウイルス性胃腸炎、RSウイルス感染症、そのほかの普通の風邪症候群などがあります。これらを避けるためには、うがい、手洗い、マスクといった習慣が大切です。

インフルエンザワクチンは本当に有効なのかという議論は昔からありますが、ご高齢の方の肺炎での死亡率を下げる効果があるそうです。肺炎球菌ワクチンも肺炎の死亡率を下げますがこちらはより効果が確実のようです。冬にご高齢の方が罹る恐ろしい肺炎は原因としてインフルエンザと肺炎球菌が多くを占めるのでしょ。ですから、両方接種されるのがいいと思います。



どんなにいいワクチンでも病気を治療するのではなく予防するものですし、効果は絶対ではなく確率ですから接種されても罹ることはあり得ます。いずれにしても患者さん自身が効果を実感されることはなく、むしろ有効でないと噂されやすいのがワクチンです。でも各種ワクチンが病気の予防に対して有効であることは、程度差はあれすべて科学的に確かなのですよ。

## 感染予防に役立つ



これからの季節に多くなるインフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染がありますが、インフルエンザウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。ですから、こまめな手洗いが接触感染のリスクを減らすことになります。

### 手洗いのベストタイミングとは

外出から戻ってきた時

トイレの後

咳やくしゃみの後

調理前や食事の前

### 正しい手の洗い方

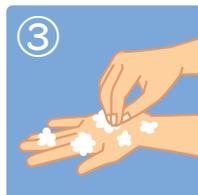
流水でよく手を濡らし、石鹸をつけてから…



手のひらをこする



手の甲をのばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いをする



手首を洗う

# おいしい薬膳レシピ

## べっぴん味噌の目張り鮓と うなぎの味噌田楽



レシピ提供：鰻・郷土料理あげつま

当店は鰻（うなぎ）と郷土に伝わる料理をお出ししております。今回ご紹介させていただいたのは、陳皮（温州蜜柑の乾燥果皮）の風味が楽しめる味噌を使った料理です。味噌田楽には当店名物の鰻の白焼きを使っていますが、ご家庭では白身魚や豆腐、こんにゃく、ちくわなどでも合います。大根などの漬物もいつもと違った切り方をするだけで新鮮にいただけるのではないのでしょうか。

鰻・郷土料理あげつま  
若女将 揚妻佳奈子さん

### 田楽味噌の材料

- ①べっぴん味噌(陳皮入味噌) 50g
- ②みりん 大さじ1
- ③砂糖 大さじ1～1.5

### うなぎの味噌田楽の作り方

1. べっぴん味噌をみりんと砂糖で味を整え、田楽味噌を作る
2. 白焼きうなぎを短冊に切り、1の味噌をかけてこんがり焼き上げる

### 目張り鮓の作り方

1. べっぴん味噌を大葉で巻き、直径1cmぐらいの棒状にする
2. 青菜漬の葉を敷き、鮓飯をならべ、1を芯に太巻き鮓を作る
3. 2を適当に庖丁し、醤油はつけずに食す



## せい さい 青菜

雪の多い山形では、保存食としての漬け物の文化が発展しました。江戸時代の交易で米、紅花、大豆、漆などを西回り航路で京都方面に運び、帰りには京の文化を持ち帰り、上方の文化が定着していきました。山形に残った京ことばやお雛様がそれを物語っています。漬け物の文化もそのひとつ、現在でも漬け物の多彩な種類や味の良さは「西の京都・

東の山形」と称されています。山形青菜の歴史は明治後期に山形県に種子が導入されたのがはじまりです。今では代表的な山形の漬菜のひとつで、「青菜漬け」「おみ漬け」が有名です。庄内地方では、味噌おにぎりを青菜漬の葉で包み、それを炭火で焼く「弁慶飯」があります。味噌おにぎりを焼いてから葉で包むこともあります。味噌の香りと、青菜漬の葉の辛味と風味が食欲をそそります。

山形青菜はアブラナ科の植物で高菜の一種です。長野県の野沢菜も有名ですが、これは同じアブラナ科でも蕪菜（カブナ）の一種。これらアブラナ科の植物には辛味成分（イソチオシアネート）の前駆体が含まれており、調理次第ですっきりした辛味、風味、旨味を楽しむことができます。このイソチオシアネートは肺がんのリスクの低減や種々のがん発生の低下に寄与しているという研究が多数報告されています。ちなみにキャベツ、白菜、ブロッコリー、大根、チンゲン菜などもアブラナ科です。

学術顧問 笠原義正

# 冷え症の対策と養生



中村医院 院長 中村東一郎

冬は、冷え症の方にはつらい季節です。寒い<sup>の</sup>だから、体が冷えて当たり前と思っている方も、多いのではないのでしょうか。しかし、食事、入浴などの生活習慣の見直しや、漢方薬を利用することにより、冷え症改善効果が期待されます。

冷え症の対策は、冷えを2つのタイプに分けるとわかりやすくなります。

**手足の先が冷える**タイプは、末梢循環が悪く、しもやけなどができやすくなります。手足の冷えとともに、顔がほてったり、入浴で温まっても、入浴後は、手足の先が急速に冷えてしまうことも多くみられます。対策としては、**半身浴**を長めに行ったり、入浴後は体を冷やさないことも大事です。漢方治療も非常に効果的で、**当帰四逆加呉茱萸生薑湯**<sup>とうきしぎやくかごしゆゆしょうきやうとう</sup>や**当帰芍薬散**<sup>とうきしゃくやくさん</sup>などが適応になります。また、**当帰**<sup>とうき</sup>、**川芎**<sup>せんぎゆう</sup>、**陳皮**<sup>ちんぴ</sup>などを含む**浴剤**を用いた入浴や足湯も効果的です。

もう1つは**体が作る熱が不足している**ものです。これは胃腸虚弱で熱の素になる栄養が十分に摂れないもの、運動不足などで筋肉が充分な熱を作り出せないものがありますが、同時に見られることが多いものです。

冷えと胃腸は密接な関係があります。胃腸が弱いと栄養を摂っても消化吸収できないために、体がエネルギー不足になり、冷え症になってしまいます。そこで**食養生**も必要です。胃腸を温めながら、消化を促進するような食事が有効です。例えばショウガ、ニンニク、ネギ、トウガラシ等の薬味、カボチャ、カブ、クルミなどの体を温める食材を用いるのが良いでしょう。漢方薬では**人参湯**<sup>にんじんとう</sup>や**安中散**<sup>あんちゆうさん</sup>、**六君子湯**<sup>りっくんしとう</sup>など胃腸を温める処方<sup>りくくしとう</sup>が用いられます。運動不足に対しては有酸素運動が勧められますが、始めから激しい運動は逆効果ですので、体調に合わせ無理なく行ってください。

できるところから始めて、この冬を乗り切りましょう。



## 保存版

## 食養生(ぜひ覚えて! 食品の「五性」)

薬食同源の処方箋 くらみ創刊号より

	野菜・穀類	木の実・果実	魚貝・海産物、肉	その他
熱				唐辛子、胡椒
温	かぶ、にら、いんげん、にんにく、ひき、よもぎ、なの花、たまねぎ、しそ、うど、らっきょう、かぼちゃ、納豆、黒砂糖	栗、クルミ、ピスタチオ、杏、さんかん、桃、さくらんぼ、松の実、チョコレート、舞茸、	あじ、あゆ、さば、まぐろ、ぶり、ふぐ、あわび、なまこ、鶏肉、マムシ	コーヒー、紅茶、酒、酢、山椒、葱、ワサビ、しょうが、
平	キャベツ、米、じゃがいも、白砂糖、大豆、おくら、黒胡麻、ぎんなん、しいたけ、とうもろこし、人参、白菜、ピーマン	梅、ぶどう、パイナップル、ブルーベリー、りんご、レモン	イカ、ウナギ、牡蠣、かつお、たこ、しらうお、さんま、鯉、牛肉、豚肉、卵、牛乳	ハチミツ
涼	セロリ、パセリ、豆腐、ハトムギ、せり、大根、とうがん、アスパラ、小麦	いちご、なし、みかん	もずく、わかめ	緑茶
寒	ごぼう、そば、きゅうり、たけのこ、たらめ、メンマ、れんこん、わらび	西瓜、柿、キウイ、バナナ、グレープフルーツ、干し柿、ゆず	あさり、かに、昆布、のり、しじみ、はまぐり、ひじき	バター、食塩、味噌、ウーロン茶、

無料

# 栄養相談のご案内

萬屋薬局では、管理栄養士による無料の栄養相談（食事相談）をお受けしております。ぜひご利用いただき、皆様の健康管理にお役立てください。



糖尿病、  
高血圧などの **食事療法がわからない**

**最近、体重が増えてきた**

**健診で注意を受けた**

**自分に合った食事量を知りたい**

食事や栄養のことでお困りのこと、お気軽にご相談ください。ご希望の方は薬局スタッフにお声掛けください。

**ご予約  
承ります**

TEL: 023-623-1805

FAX: 023-623-1835

※検査データ、糖尿病手帳、お薬手帳などがあればぜひお持ちください。

## 受注生産品

原材料の香りをお楽しみいただくため、こちらの商品は受注生産品とさせていただきます。ご注文から1週間ほどお時間を頂戴する場合がございますが、ご了承ください。



明治十年の創業から漢方と共に歩んできた萬屋薬局が、厳選された自然の食材を用い、健康生活に寄与できるよう提案いたしました。配合されている薬味には食卓を豊かにする彩りや風味だけでなく、健康維持に大切な機能性成分や重要な栄養素が含まれています。体を温め、体調を整えることは、昔から健康によいとされています。

薬食同源

しちみ  
**萬屋七味**

日本が世界に誇る調味料「七味唐辛子」。昔ながらの薬研（やげん）を用いて真心を込めて挽き上げたオリジナルブレンドの七味唐辛子です。素材を吟味した極上の香りをお楽しみください。

温補壮健

しんみ  
**萬屋辛味**

厳選された自然の食材を長年の研究をもとに絶妙なバランスで配合したカレー用の香辛料です。食材が持つさわやかな香りと、辛味・甘味・苦味・酸味・塩味の五味の組み合わせが五臓を整えるといわれています。

萬屋七味 12g 萬屋辛味 12g 各 300円(税込)

## 萬屋薬局が食養生のご提案

「薬局なのにお煎餅？」老舗漢方薬局だからこそできる食養生のご提案『健康煎餅』が仕上がりました。

「はと麦【国産】」で「べっぴんさん」

「美しくりたい」と願う女性が喜ぶ『はと麦』を配合。

天然カルシウムたっぷりカキ殻粉末入り

お子様からお年寄りまで、食育を。海のミネラルたっぷりの『カキ殻粉末』で心穏やかに…。

山形県産米100%（つや姫入り）

「地産地消」にこだわって山形県産米を100%使用。「つや姫」入り。



1袋(80g) 350円(税込)



限定品  
えび味販売中



薬局あれこれ



その5

## 医薬品メーカーとしての薬局 —「薬局製造販売医薬品」について—

県の承認と許可を受けた薬局に限り、薬局自らが製造した医薬品を販売することができます。

薬局が、いわばメーカーとして製造し販売する医薬品を「**薬局製造販売医薬品**」(以下「**薬局製剤**」)といい、現在 429 品目が指定されています。

**薬局製剤**は、薬局内の設備及び器具をもって製造し、提供する、その薬局でしか手に入れることのできない**価値ある医薬品**なのです。原材料の規格や、製品の試験方法も厳格に定められていて、品質と安全性が確保されています。

萬屋薬局本店では、薬局製剤として各種**漢方煎薬**を製造しています。薬剤師がお客様の体調や症状をお伺いし、一人ひとりの症状に合った漢方煎薬を調製し、1 日ずつ**小袋**や**ティーバッグ**に分けてお渡しします。

お客様は、土瓶あるいは電気自動煎じ機を使って、毎日薬を煎じて服用します。そこで萬屋薬



漢方薬抽出自動梱包機

局では、**漢方薬抽出自動梱包機**を導入し、お客様の煎じる手間を省くとともに、煎じ液の長期保存を可能にしました。ご希望により、**漢方薬抽出自動梱包機**による**漢方薬の煎じと1回服用分のパック詰めサービス**を行うことができます。ぜひご利用ください。

漢方処方による軟膏としては、ひび、あかぎれ、しもやけ、魚の目、あせも、ただれ、外傷、火傷、痔核による疼痛などに大変効果のある「**萬屋薬局紫雲膏(しうんこう)**」も本店で製造販売しています。ぜひおためしください。



症状に合わせた生薬を調整



ティーバッグ詰めにした漢方煎薬



漢方薬抽出自動梱包機で1回服用分をパックに

統括本部長 朝倉政弘

地域のみなさまのお力が必要です

## 献血にご協力ください



山形県の献血者数(2017年度実績:2017年11月末まで)						2017年度採血計画	
400ml	18,240人	200ml	791人	成分	6,998人	合計	25,929人
							39,439人

【献血ルームご案内】 山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO 山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階 電話:フリーダイヤル 0120-107-093

## 読者プレゼント

〆切:平成30年2月28日(当日消印有効)

Q 今号のクイズ  
次のうち、体を冷やす食べ物はどれ?  
A. しょうが B. チョコレート C. そば

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で 30 名様にべっぴん煎餅 3 個セットをプレゼントいたします。右枠内全てを記入し、点線で切り取って萬屋薬局各店舗にお渡しいただくか、ハガキの裏面に貼付して投函してください。

郵送の場合の送付先

〒990-0054 山形市六日町 2-3  
萬屋薬局「くるみ」係

\*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。





**福祉用具・介護用品の  
販売およびレンタルも  
ご相談ください。**

**紙オムツの宅配、  
承ります!**

在宅事業部・鈴木まで  
お気軽にどうぞ

今号のクイズの答え(正解に○)

A. しょうが B. チョコレート C. そば

●「くるみ」へのご意見をお聞かせください

ご住所 〒  
お電話番号  
お名前

( 歳) 男・女