

# くるるみ



第7号  
vol.7

(平成30年7月)



## 今号の目次

- ① アサガオについて
- ② ウォーキングのその前に！
- ③ 薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキングのお知らせ
- ④ 山形市野草園
- ⑤ おいしい薬膳レシピ「小海老の薬膳カレー風味炒め」
- ⑥ カレー香辛料について
- ⑥ イベントレポート「第10回健康講演会を開催しました」
- ⑦ 薬局あれこれ「『飲み合わせ』にご注意！」
- ⑧ 読者プレゼント

## アサガオ



青く澄んだ  
空に麦わら帽  
子、縁側には  
三角に切った  
スイカがあり、赤や青、紫、白など

のアサガオの花が咲きそろう季節。  
夏休みの朝にはアサガオがいくつ咲くのか、何色が咲くのか子供たちの楽しみのひとつです。

アサガオは東南アジア、中国南部が原産地といわれ、日本には奈良時代に渡来したと考えられています。

当時、アサガオは観賞用としてではなく、薬草として持ち込まれました。しかし、花の色や栽培のしやすさ、さらに「変化アサガオ」という突然変異を利用した多彩なアサガオを作ることができるといふ楽しみもあり、江戸時代には、一大ブームになりました。

アサガオの成熟種子を乾燥したものを牽牛子けんぎうしと称し薬用にします。「牽牛子」という名前は薬の御札に牛を牽いていったことに由来するといわれています。「子」は種子のことです。

『名医別録』には、「気を下し、脚満、水腫を療し、風毒を除き、小便を利す」とあり、『本草綱目』では、「痰を遂い、飲を消し、大腸の気秘、風秘を通じ、虫を殺し、命門に達する」としています。利尿作用があり、むくみや便秘を治し、駆虫作用もあるということです。

実際、瀉下作用しゃげが強く、峻下剤しゅんげと称されるように強い下痢を引き起こすことがわかっています。漢方では「牽牛丸を服用すれば強固な便秘は治るが、長く飲んではならない」としています。また「顔面にニキビなどが生じたときは牽牛子末を酒に浸し、顔に塗る」とか「ソバカスには牽牛子末を卵白にまぜて夜に顔にぬり、朝に洗い落す」などの用法もあります。

夏の顔でもあるアサガオの種子は、遠い昔には薬として用いられていました。しかし、作用が強かったため後世ではほとんど利用されていません。顔に塗るとか、ソバカスを治すなどの皮膚病や化粧品としては応用できるかもしれません。意外なアサガオの一面が見えてきました。

# ウォーキングのその前に!



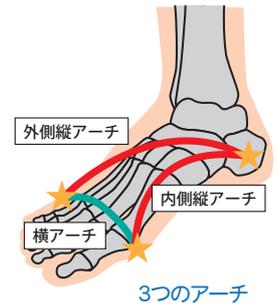
山形済生病院 健康増進センターめぐみ  
健康運動指導士 舟越 聖子

高血圧や糖尿病などの予防や改善のため、ウォーキングを勧められることがありますが、その方法を教わることは少ないと思います。間違った歩き方はその衝撃で関節に負担をかけてしまう恐れもあります。ウォーキングを始める前に、まずは歩ける状態かどうか確認してみましょう。

## Q1. 足のトラブルはないですか？

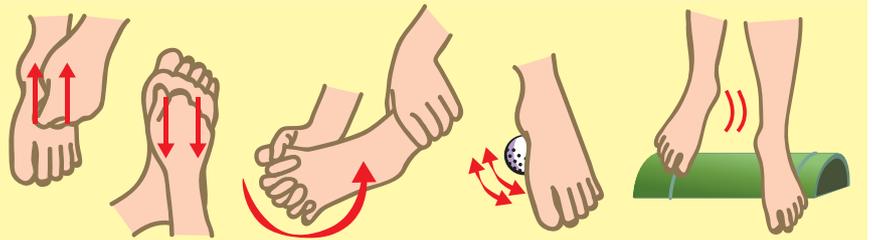
外反母趾 内反小趾 扁平足 足指の背のタコ 足裏のタコ 巻き爪

これらのトラブルの多くは筋力低下や日常生活動作の癖、足裏への刺激不足などの影響により、アーチが崩れることで起こります。立位を1とすると歩行時には1.2倍の衝撃が足底にかかるので、ウォーキングを長時間続けると、足のトラブルを悪化させる可能性があります。また、不安定な足の影響が関節に伝わり、膝や腰はもちろん肩や首にまで痛みが生じる事になります。まずは、足裏の環境を見直してみましょう。



### Let's エクササイズ

足の裏や足の甲を手をグーにして刺激したり、足の指に手の指をはめて回したりしてみましょう。青竹踏みやゴルフボールでほぐすのもお勧めです。



## Q2. 足に合った靴を履いていますか？

成人女性の80%に足のトラブルがあると言われ、EやEEなどの横広い靴や足の横幅に合わせて大きめのサイズを選ぶ方が増えています。ゆるい靴は履いた瞬間は楽ですが、その状態でウォーキングをすると靴が脱げないように指を上げて靴の上側に引っ掛けたり、前方にずれるたびに指がちぢこまったり、足への負担は大きくなります。



薬草と薬膳を  
楽しむ  
健康  
ウォーキング

9月  
30日  
10時~12時30分

山形市野草園  
(現地集合・現地解散)

参加費 1,300円  
●薬膳昼食代 ●入園料  
●保険料等

自然豊かな山形市野草園を会場に、健康運動指導士のサポートによる「薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング」を開催します。

歩きながら、生育している薬草やハーブについて専門家が解説します。ウォーキングのあとは、薬膳いも煮昼食を召し上がっていただきます。また、希望者は簡単な健康チェックを受けることができます。

- 主催/萬屋薬局 ●後援/山形市
- 協力/山形済生病院健康増進センターめぐみ

対象者：野外ウォーキングの可能な方 50名  
申し込み先：萬屋薬局 電話 023-623-1805





### 靴の選び方を確認

- 足の甲がフィットしているか
- かかとのくろみが硬くしっかりしているか
- 指は動かせるか
- 足が立体的になっている感じがするか
- 足先に1cm位の余裕があるか
- 歩いた時にかかとはが離れないか



靴は足の補助具であるとして、上記ポイントを踏まえて丁寧に選んでください。

## Q3. 靴の履き方を知っていますか？

靴ひもは常に緩めてあり、靴に足を入れたらつま先を「トントン」。足の中に押し込んでゆるゆるのまま出発。このような履き方ではないですか？小さい頃から靴の履き方を知る機会は少なく、学校で教えてくれるわけでもありません。ウォーキングをする際に受ける地面からの衝撃を吸収し、前に進む力を地面に上手く伝えられるような履き方をしてみましょう。

### 靴の履き方を確認

- ①ひもをゆるめて、かかとをトントンする
- ②甲にしっかりフィットさせるように丁寧にしっかり締める
- ③足首部分は少しゆるめに締めて結ぶ



- 靴の中で指がしっかり開き、地面をつかむ感覚がある
- 親指の付け根で折れる
- 長く歩いても蒸れない
- 着地した時に足首が左右にぐらつかない



少し面倒ですが、ウォーキングの前には靴の履き直しをしましょう。

以上、3つのポイントを踏まえた上でウォーキングにチャレンジしましょう。以前は20分間以上続けるウォーキングを進めていましたが、今は短い時間でも効果があることが分かってきました。無理のない時間、ご自分のペースでウォーキングを進めましょう。

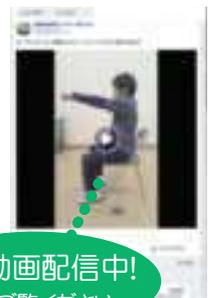


facebook やってます



社会福祉法人 恩賜財団 済生会 山形済生病院  
健康増進センターめぐみ

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1 TEL 023-682-0155



1分動画配信中!  
ぜひご覧ください



## 山形市野草園

<http://www.yasouen.jp/>

山形市野草園には、野草、樹木合わせて約1,200種類のさまざまな植物があります。ミズバショウ、ザゼンソウ、ミツガシワ、アケボノソウなど四季折々の野草が群生しています。また、貴重な植物も多くみられます。園内には自然学習センターがあり、野草園のガイドと自然に関する情報提供を行っています。

所在地：山形市神尾 832 番地の 3  
電話：023-634-4120

車：山形自動車道山形蔵王 ICより西蔵王高原ラインを蔵王温泉方面へ約15分  
バス：JR山形駅から西蔵王・野草園行き終点下車（約30分）



パルスグランデール 高橋正伸総料理長の

# おいしい薬膳レシピ

## 小海老の薬膳カレー風味炒め



### ☆総料理長が教える料理のポイント☆



- ☆1 この作業により、海老が固くなったり小さくならず、旨味を中に閉じ込めることができる。
- ☆2 油通しでも多めの油をしいて炒めてもよい。ゆっくり火が入るようにするのがポイント。急に熱を加えると固くなる。
- ☆3 野菜は湯通しでも生でも OK!

### 炒めの材料(2人分)

- 海老 100g  
(バナメイやブラックタイガー。冷凍OK)
- アスパラ 2本
- パプリカ 各 1/6 個
- 卵白 1 個分
- 片栗粉 少々

### 調味料

- A. 酒 B. 塩 C. 砂糖
- D. 化学調味料 E. 中華スープ
- F. 水溶き片栗粉

### カレー用香辛料の材料

- ①陳皮 ②茴香 ③宇金
- ④肉桂 ⑤山査子 ⑥生姜
- ⑦お種人參 ⑧丁字の木
- ⑨小豆蔻 ⑩カイエンペッパー
- …量は全て少々

### 作り方

1. 海老は水洗いでぬめりを取る。キッチンペーパーでしっかり水気を取り(☆1)、塩・胡椒で下味をつける。
2. 1に卵白を入れて、手で揉んだ後、片栗粉で衣をつける。
3. 2の海老を弱火でじっくり熱が入るよう油通しする。(☆2)
4. 鍋に油を少々ひき、3の海老と切った野菜を軽く炒め(☆3)、A～Eで味付けし、水溶き片栗粉を入れる。
5. 味をみながら、先に混ぜ合わせておいたカレー用香辛料を入れる。

## カレー用香辛料

カレーの本場インドにはガラムマサラという数種類のスパイスを組み合わせた香辛料(ミックススパイス)があります。各家庭でいろいろな割合で配合し、独自の味を作り出します。中南米のチリパウダーや中国の五香粉(ウーシャンフェン)、日本の七味唐辛子などもミックススパイスのひとつです。

スパイスは香り付け、矯味、矯臭、調味、着色などに用いられますが、身体にプラスの作用もあり、たくさんの研究が行われています。一方、薬膳では食材の五味(酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味)をうまく配合し、健康のバランスを整えます。したがって、カレーやミックススパイスは薬膳と同様な役割を果たしていると考えられます。

カレー用香辛料として、陳皮、<sup>ういきょう</sup>茴香、<sup>うこん</sup>鬱金、肉桂、山査子、お種人參、生姜、丁字、<sup>しょうずく</sup>小豆蔻をミックスしたものは、それぞれの特有な香りが合わさり、食欲をそそり、新陳代謝を促す働きがあります。特に、陳皮は柑橘系の香りで胃の働きを強め、鬱金は肝機能を活発にし、活性酸素を取り除きます。丁字(クローブ)は抗菌作用や歯痛にも用いますが、清々しい刺激的な香りが特徴です。お種人參は疲れを取り、茴香、生姜、肉桂、山査子、小豆蔻は爽やかな芳香や甘い香り、質の異なる複数の辛味で食欲を増進させ、胃腸を整える役目があり疲労回復には最適です。私たち日本人の最も身近にある薬膳料理はカレーかもしれませんね。

学術顧問 笠原義正



# 6月17日(日) 第10回 萬屋薬局 健康講演会を イベントレポート 開催しました！

萬屋薬局では、6月17日(日)に大沼山形本店7階ロースルームにて「第10回萬屋薬局健康講演会」を開催いたしました。健康サポート薬局の役割にもなっている、地域の方々の健康の保持増進をお手伝いするイベントの一つとして毎年実施している「健康講演会」も10回目を迎えることができました。



## 講演

済生会山形済生病院 健康増進センターめぐみの主任健康運動指導士である秋葉 裕先生を講師としてお迎えし、「『キラキラ脳を手に入れよう』～楽しく笑って 体も脳も活性化～」をテーマに 85名の参加者がタオルを使ったストレッチなどを行いました。テーマ通り、『楽しく笑った』大盛況の健康講演会でした。

## コーヒータイム

コーヒータイムには“菓遊専心 戸田屋正道”さんとのコラボである萬屋薬局オリジナルの新品『べっぴんチョコ』を召し上がっていただきました。紅花色素を使ったカーサマスとブラックの2種類。それぞれに、はと麦、くこの実、陳皮、松の実などが入った「べっぴんになる秘密がいっぱい」のチョコを皆様に楽しんでいただきました。

## 健康測定・物販コーナー

ロースルーム前の特設会場には「健康測定コーナー」「物販コーナー」も設置し、オリジナルハーブティーやサラシア茶の試飲のほか、べっぴん煎餅や炊飯土鍋「かまどさん」で炊き上げた「もちりり麦」に「べっぴん味噌」をつけての試食も楽しんでいただきました。



秋葉裕先生は9月30日に行われる「薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング」にウォーキング指導士として参加されます。ぜひお楽しみに！



新品「べっぴんチョコ」を含む販売コーナーも大盛況です

健康測定コーナー

介護用品コーナー

新発売  
のり味

限定品  
1袋 350円

## 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【山形県産使用】」で「べっぴんさん」

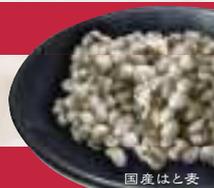
「美しくりたい」と願う女性が喜ぶ『はと麦』を配合。

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。



国産はと麦



薬局あれこれ



その7

## 「飲み合わせ」にご注意!

薬には、食品との飲み合わせで効果が弱くなったりするものがあります。

ご存じの方も多いと思いますが、ワーファリンを服用している人は納豆や納豆菌を原料とする健康食品を控えるようによく言われます。血液サラサラの代表的なお薬であるワーファリンには、血液を固まらせる作用のあるビタミンKの働きを抑制する働きがあります。ところが、納豆に含まれる納豆菌は体の中でビタミンKをつくり出すため、せっかく飲んだお薬の効果が弱められてしまうのです。

また、ある種の抗生物質（テトラサイクリン系、ニューキノロン系など）を牛乳と一緒に飲んでしまうと、牛乳に含まれるカルシウムと薬の成分が結合し、体に吸収されにくい物質が作られ、吸収や作用が低下します。

このほかにも、薬と食品とのよくない飲み合わせはたくさんありますし、もちろんお薬同士の飲み合わせについても気を付けなくてはなりません。

飲み合わせが悪いと、効き目が弱まるだけでなく、有害な作用を引き起こす場合もあるので注意が必要です。そのため薬剤師は、患者さまのお話やお薬手帳の情報をもとに、食品や他の医療機関で処方されたお薬などを把握し、飲み合わせをチェックします。

薬局では、薬剤師がお薬の飲み合わせをはじめ、副作用、成分の重複がないか、服用上の注意点などを丁寧に説明いたします。また、萬屋薬局では処方箋をお持ちでないお客さまからの、お薬、漢方、食事、介護などに関する相談にも専門職が丁寧にお応えしますので、お気軽にご来店ください。

統括本部長 朝倉政弘



地域のみなさまのお力が必要です

## 献血にご協力を!



9月13日(木)

萬屋薬局本店において企業献血を行います! 協力お願いいたします

山形県の献血者数(2018年度実績:2018年5月末まで)						2018年度採血計画	
400ml	4,409人	200ml	182人	成分	1,416人	合計	6,007人
							38,851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9月30日(当日消印有効)

Q 今号のクイズ  
アサガオの種にはどんな作用がありますか?  
A. 瀉下作用 B. 止痢作用 C. 整腸作用

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。



ここがポイント

※配達も承ります



### 「必要なものを」 「必要な時に」

### 福祉用具・介護用品の販売および レンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え(正解に○)

A. 瀉下作用 B. 止痢作用 C. 整腸作用

●「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