枸杞（クコ）の実

くるみ

～萬屋薬局すこやかナビ～

第８号
vol.8
（平成 30 年 10 月）

今号の目次

① シイタケについて
② 日舞エクササイズ「NOSS（ノス）」について
③「企業献血、ご協力ありがとうございました！」
④ おいしい薬膳レシピ「焼き豆腐の蝦子（シャーズ）ソース」
⑤ 陳皮について
⑥ イベントレポート「薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング」
⑦「第１回フラダンス教室」のお知らせ
⑧ 薬局あれこれ「ジェネリック医薬品にかえてみませんか？」
⑨ 読者プレゼント

シイタケ

食材には三つの機能があるとされています。一次機能は**栄養機能**で、人が生命を維持するための機能のことです。二次機能は**おいしさ**です。人々は食生活が豊かになるに従って味や香りを大切なものとして取り入れてきました。三次機能は病気の予防や健康保持増進につながる**生体調節機能**です。シイタケはこれら三つの機能がしっかり入っている素晴らしい食材です。

まず、一次機能の**栄養**についてです。シイタケにはビタミンD、ナイアシン、カリウムが多く、カロリーは低めです。

二次機能の**おいしさ（嗜好）**は、旨味成分のグアニル酸に起因します。昔からシイタケの出し汁を取るには乾シイタケを冷水で一晩戻します。その後に、戻した汁を用い、熱をかけて調理するとグアニル酸が増えおいしくなります。さらに、シイタケには旨味成分のグルタミン酸、香りの成分のレンチオニンも含まれています。

三次機能としては、他の食材と比べて多彩なものがあります。一つは**ビタミンD**です。消費者庁による栄養機能食品制度の規格基準では、『**腸管でのカルシウム吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素**』としています。二つ目は**エリタデニン**です。これは、**血漿コレステロールを低下させる**成分として分離されました。三つ目は**レンチナン**です。レンチナンはキノコの多糖類の一種（β-グルカン）であり、**免疫機能に関与して癌細胞の増殖を抑制**します。四つ目は香り成分の**レンチオニン**です。この成分は微量で料理の風味を向上させるとともに、**血小板凝集抑制作用**もあり、血栓症治療への応用が模索されています。

このように、シイタケは料理をおいしくするとともに、生活習慣病の一次予防に役立ちます。他の食材とシイタケを組み合わせてバランスの良い食生活を実行すれば健康な毎日を過ごせます。

学術顧問　笠原　義正

日舞エクササイズ「NOSS（ノス）」について

Nihon 日本
Odori おどり
Sports スポーツ
Science サイエンス

山形済生病院　健康増進センターめぐみ
健康運動指導士・日本舞踊スポーツ科学協会認定インストラクター　遠藤　美子

皆さん、日本舞踊はご覧になったことありますか？ 着物を着て扇子を持ち、ゆったりと舞う姿をイメージするでしょうか？ 見た目は優雅な印象の日本舞踊ですが、これが意外と有酸素運動効果もあり、筋力や柔軟性を向上させるのにも効果的であるということが科学的に立証されています。今回はそんな日本舞踊を基につくられた和のエクササイズ「NOSS（ノス）」をご紹介します。

NOSS（ノス）とは

日本（Nihon）、おどり（Odori）、スポーツ（Sports）、サイエンス（Science）の略称です。この運動は、日本舞踊・西川流三世家元・西川右近氏と中京大学体育学部教授・湯浅景元氏によって考案された、日本の踊りを使った運動です。

はじまりは西川氏が病後のリハビリを進める中で、踊りの稽古をやった方が足腰の筋力の回復等をより実感できたことからでした。日本舞踊は、中高年齢者が身体に過度な負荷をかけずに筋力向上をはかれる「運動」とすることが出来るのではないか、と思いつきます。そこでスポーツ科学の第一人者である湯浅教授に依頼し、日本舞踊で行われる動きを科学的に分析してみたところ、筋力の向上や維持に有効な動きがいくつもあることが判明しました。

西川流舞踊家　西川右近氏

心筋梗塞で入院・手術、足の衰えを感じる → 退院後 → 足腰の筋力回復を日本舞踊で実感 → 踊りを「運動」としてもっと身近に役立つものにしたい

↓ 分析依頼

中京大学体育学部長　湯浅景元教授

日本舞踊の動きを科学的に分析 → 最大筋力に近い筋力、特に下半身の筋肉は最大筋力以上を発揮していることを解明

日本舞踊の特徴ともされる『内股で腰を沈める動き』（「女形」と呼ばれる）が下半身に効果がある

→ こうした様々な検証結果を踏まえ作られたのが **NOSS（ノス）**

NOSS（ノス）の特徴

●1 曲 7 分のオリジナル曲（少し長めの曲で有酸素運動効果）
●二胡を使った癒し系のバラード（美しい曲で心が癒されます）
●「正座」「立ち座り」「すり足」等、本来日本人が親しんでいる「所作」がベースの振付（動きはシンプルで親しみやすく優雅、椅子に座ったままでも可）
●全身のストレッチ、筋力トレーニングになるように振付が決まっています
●振りの一つ一つに名前がついていて、覚えやすいように工夫されています（覚える事で脳が活性化されます）
●バランス、ひねり、回旋動作など日常生活動作に結び付く工夫がされています（介護予防・転倒予防に効果が期待できます）

NOSS（ノス）の特徴 ～右頁の続き～

「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」を含む複合的な運動

複雑な振り付けを「見て、覚えて、考えながら踊る」動作が脳の記憶と神経系の働きをもたらす

NOSS は有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの複合的な運動を、心血管系に負担をかけずに行えるため、誰でも安全に行えるプログラム です。日本伝統の「踊り」と最新のスポーツ科学を融合した「NOSS（ノス）」。皆さんもぜひ挑戦してみませんか?

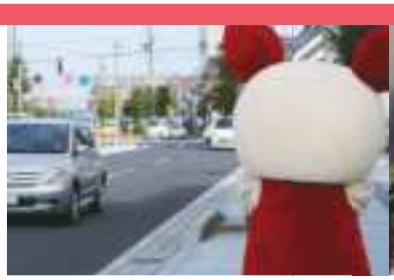
※平成 19 年、厚生労働省のモデル事業として高齢者の介護予防の実験に使われました。その他の研究でも介護予防、うつ、認知症予防等に効果があることが認められています。

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

facebook やってます
健康増進センターめぐみ

参考：「7 分のおどりで筋力強化!」西川右近著／日本経済新聞出版社刊

※NOSS（ノス）について詳しくお知りになりたい方は公式ホームページもご覧ください。
http://noss.jp



企業献血、ご協力ありがとうございました!

萬屋薬局では、たくさんの方々のご協力をいただき、地域一体となった献血に取り組んでいます。今年も９月１３日木曜日に企業献血を行い、朝８時３０分から夕方４時までの間に多くの方々に足を運んでいただきました。

待ち時間を有効活用し、管理栄養士による「栄養相談」と、薬剤師が肺機能や体組成を測定し、薬剤師の立場からアドバイスを行う「かんたん健康チェック」も実施しました。

また今年は骨髄バンクドナー登録も同時に行い、37 名の方がドナー登録をしました。

萬屋薬局では、今後も献血サポーターとして地域の方々のご協力をいただきながら献血活動に取り組んでいきます！

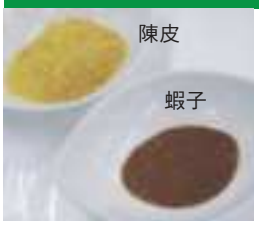
献血サポーター

パレスグランデール 髙橋正伸総料理長の

おいしい薬膳レシピ

焼き豆腐の蝦子（シャーズ）ソース

☆総料理長が教える料理のポイント☆



☆１　蝦子とはえびの卵を乾燥させた香港伝統の調味料。家庭にない場合、干しえびを粉末にしても良い。
☆２　ここでしっかり水気をきると、型崩れしにくくなる。
☆３　弱火だと煮詰まってしまう可能性があるため、強火で短時間で調理するのがポイント。

材料（1 人分）

●絹豆腐　1/3
（1 丁を 6 等分し、2 切）
●小麦粉　適量
●葱　　●赤、黄ピーマン
●香菜（シアンツァイ）

ソース

・蝦子　適量（約ひとつまみ）（☆１）
・陳皮　適量（約 3 つまみ）
◎中華スープ　200cc
◎醤油　小さじ 1
◎砂糖　小さじ 1
◎老酒　大さじ 1※なければ日本酒
◎オイスターソース　大さじ 1

作り方

1. 蝦子を老酒（分量外）につけておき、キッチンペーパーで水気をとり炒って乾燥させる。
2. 水気を切った豆腐に小麦粉をまぶす。（☆２）
3. 油をしいたフライパンで豆腐に焼き色をつけ、一旦取り出す。
4. フライパンに 1 の蝦子を入れて軽く炒めて香りを出し、◎を入れて味を整える。
5. 豆腐を戻し、味が染みるように煮る。（☆３）
6. 火を止め、粉末にした陳皮を入れる。
7. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
8. お皿に豆腐とソースを盛り、千切りにした葱、赤・黄ピーマン、ちぎった香菜を飾る。

陳皮（ちんぴ）

陳皮はウンシュウミカン（温州みかん）の果皮を乾燥したもので、**芳香性健胃薬**として**食欲増進**を目的とした漢方処方や制吐、鎮咳、去痰の効果を期待した処方に配合されています。民間薬としては、**風邪の時の咳止め、のどの痛み、手足の荒れ**に用い、みかん風呂などにも応用されます。この陳皮は、漢方では古ければ古いほど良いとされ、陳（ふる）いという意味で陳皮と呼ばれています。香りの成分としてｄ－リモネンやリナロールなどが含まれ、**抗炎症作用**が期待できるフラボノイドのヘスペリジン、ナリンギン、ノビレチンなども含有されています。

最近は健康に良い作用の基礎研究がたくさん行われており、**血圧を下げること、炎症を鎮めること、コラーゲンの合成を促進すること、高コレステロール血症の予防**になることなどが分かってきました。コラーゲンの合成を促進すれば、お肌にも良く、**美容と健康の維持**にはもってこいです。

動物実験からは陳皮の成分のヘスペリジンやシネフリンが身体によい効果を示すことが確かめられ、**炎症を鎮め**たり、**血管を強く**したり、**気管支を弛緩させる**作用があることが分かっています。ヘスペリジンという成分は、ミカンの皮の内側の白い部分に多く含まれていますので、果肉を食べた後の皮は、砂糖煮やマーマレード、ゼリーにして用いれば体にも良く、美味しさも満喫できます。

学術顧問　笠原　義正

9月30日(日)

イベントレポート

薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング

やまがた健康づくりステーション創設支援事業

野草園さんで作ってくださったてるてる坊主。お陰で（?）雨も持ちこたえました！

萬屋薬局では、9 月 30 日（日）、山形市野草園を会場に「薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング」を開催しました。健康サポート薬局の役割にもなっている、地域の方々の健康保持・増進をお手伝いするイベントの１つとして、今回初めて企画・実施された健康ウォーキング。開催数日前に発生した台風の接近により開催も危ぶまれましたが、当日は何とか天気も持ちこたえ、参加者 57 名が医師による体調チェック、準備運動のあと、予定通りにウォーキングを楽しむことができました。

ウォーキング

４つのグループ分かれ、生育している薬草やハーブについて専門家から解説を受けながら約３ km のウォーキング。山形済生病院健康増進センターめぐみの健康運動指導士、山形市の運動推進普及員による指導のもと、楽しいウォーキングを行いました。

薬膳昼食

整理運動を終えた後は、悪戸いも、山形牛を使った「芋煮」に当社オリジナルの萬屋七味を添えて召し上がっていただきました。当薬局が監修した薬膳おにぎり、サラシア茶も大好評！学術、栄養の両面からの説明も行われ、薬膳への知識も深めていただきました。

健康チェック

だ液成分測定によるストレスチェックを実施。「ウォーキングがいい気分転換になった」と参加者の方々からお声をいただきました！

医師による体調チェック

正しいシューズの履き方を教わった後、

準備運動

写真を撮ったり、メモをとったり。

薬草やハーブなど植物の説明を受けながら、ウォーキングを楽しみました！

薬膳昼食

萬屋薬局健康づくり教室

第1回 フラダンス教室

やまがた健康づくりステーション創設支援事業

10/31 水曜日

午前10時～午前11時

参加費無料

場所：辻フラスクール山形スタジオ
（山形市六日町4−60）

講師：阿部 陽子先生・鏡 陽子先生
（フラ ホニ ケ アロハ・辻フラスクール）

定員：10～20名【要・事前申込】

健康的に美しく…

フラダンス

ハワイのフラダンスを通して、健康づくりをしてみませんか？
年齢問わず、どなたでも参加できます。もちろん男性も大歓迎です。

ハーブティー

フラダンスで軽く汗をかいた後は、萬屋薬局オリジナルハーブティーをお楽しみください。

栄養のお話

管理栄養士による健康づくりに必要な栄養のお話もあります。

問合せ・申込み先：萬屋薬局本店 電話 023-623-1805　今後の予定（第4水曜）：11/28、12/26、1/23、2/27

薬局あれこれ

その８

ジェネリック医薬品にかえてみませんか?

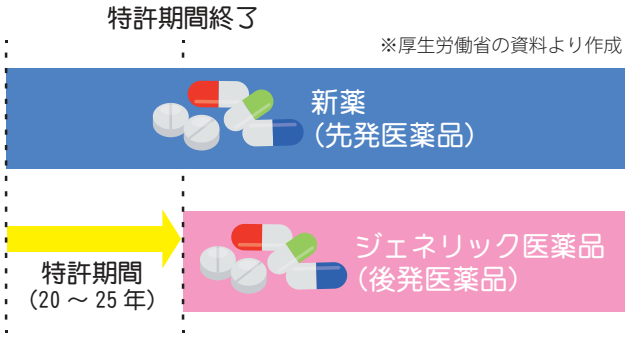
最近はテレビや新聞などで、頻繁に出てくる言葉ですので、多くの方は聞き慣れていると思います。「ジェネリック医薬品」とはどういうもので、なぜ推奨されるのでしょうか。

新たに開発される薬（新薬）は、開発に膨大な時間と経費がかかるため特許期間が設けられ、開発したメーカーが独占的に製造販売する権利を持ちます。一定の年数が経過し、特許期間が終了すると他のメーカーでも同じ成分の薬を製造することができるようになります。これがジェネリック医薬品（後発医薬品）といわれるものです。
その製造にあたっては、メーカーが試験を行い、有効性と安全性が新薬と同等と認められたものだけを国が承認します。

ジェネリック医薬品は、有効成分は新薬と同じですが、薬の大きさ、味、においなどを改良し、新薬より飲みやすく工夫したものも少なくありません。

ジェネリック医薬品の価格は、開発費用が低く抑えられる分、新薬よりも 3 割～ 6 割程度安くなりますので、患者さんの経済的負担の軽減につながります。

また、ジェネリック医薬品の使用促進により増え続ける国民医療費の削減が図られるため、公的医療保険を将来にわたって維持していくうえで重要な取組みとして推進されているのです。



ジェネリック医薬品についてご不明な点は、いつでも薬剤師にお問い合せください。また、ジェネリック医薬品への変更調剤を希望される場合も、遠慮なくお申し出ください。

ジェネリック医薬品のご使用に皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

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（2018年度実績：2018年8月末まで）								2018年度採血計画
400mL	11,441人	200mL	437人	成分	3,957人	合計	15,835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 12 月 31 日（当日消印有効）

今号のクイズ

Q 次のうち、シイタケの主な栄養素は?

①ビタミン A　②ビタミン C　③ビタミン D

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。

3個セットを 30名様

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。

■発行人：株式会社萬屋薬局　〒990-0054 山形市六日町 2-3　☎023-623-1805

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 / 武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え（正解に〇）
①ビタミン A　②ビタミン C　③ビタミン D

●「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