



萬屋薬局すこやかナビ

くるみ



第3号

vol.3

(平成29年7月)

今号の目次

- ① 紅花
- ② 紅花は山形県の誇り
- ③ おいしい薬膳レシピ「紅花ずし」
- ④ ぜひ覚えておきたい！紅花（乱花）の下処理方法
- ⑤ ペットと飼い主のアンチエイジング
- ⑥ 薬局あれこれ「健康サポート薬局」
- ⑦ 読者プレゼント

紅花



紅花には、くれないの色素が含まれています。この赤い色素はカーサミンまたはカルタミンといわれ、アルカリ性で抽出されます。さらに、紅花には水に溶けやすい黄色の色素、サフロールイエローも含まれています。これらの性質の違いを利用して、紅花染めは、黄色から、だいたい、ピンク、赤と一つの染料植物で多彩な染物ができます。

さて、昔の人々は、洋の東西を問わず、赤い色を一種の魔除けの色彩とみなしていました。わが国では、紅染めの着物を着ると病魔や災難を寄せ付けないと信じられ、聖なるものの認識があります。また、古くは化粧そのものが呪術的な行為だったので、口紅を塗ることは、悪霊邪気が体内に入り込むのを阻止すると考えたのかもしれませんが。

李時珍が著した中国の薬物書『本草綱目』（西暦一五九六年）に紅藍花という名で紅花の薬効がまとめられています。これによると、紅花は婦

人病薬として血行障害の治療に用いられ、冷え性、更年期障害に応用されてきました。現在も漢方薬として紅花散、活血通経湯、治頭瘡一方、補陽還五湯などに配合されています。民間薬としても用いられ、滞った血液の流れを解消し、血流を良くして健康を維持する役目を担っています。

山形では、紅花を薬用酒の紅花酒（紅藍花酒）や紅花茶、漬けもの、うどんやそば、パンやケーキ、ソフトクリーム、飴など多くの食品に応用しています。さらに、料理に用いることによって華やかな雰囲気演出しています。また、赤と黄色の色素はすでに加工食品のチョコレートや清涼飲料水の色付けなど多くのものに利用されています。種子からは食用油のサフラワーオイルがとれ、発芽して少し成長した若芽はサラダにします。以上のように、紅花は山形の食文化のひとつとして捉えられています。これが薬草としても用いられるので、山形では、まさに薬食同源を実行していることになります。

学術顧問 笠原義正

紅花は山形県の誇り

山形県紅花生産組合連合会
会長 大内 理加



「半夏一つ咲き」を知っていますか。紅花はどんなに広い畑でも7月2日頃の半夏生と呼ばれる時期に、たった一輪だけ花を咲かせ、これを合図に次々と咲き始めるという不思議な花です。

この紅花から作られる「紅餅」は、貴重な赤の原料として江戸時代には「米の100倍、金の10倍」と謳われる価値があり、良質な紅餅を生産する山形県は、紅花のお陰で今日の経済の基盤が築かれ、江戸や上方の文化を取り入れることができました。

化学染料や戦争などで絶滅の危機に瀕死ながらも、紅花は先人の努力で山形県だけに残り、当連合会がその生産を担っています。着物や口紅の需要が激減してもなお紅花の生産が継続されているのは、紅花が単なる農作物ではなく、日本の「赤」の文化を守ってきた遺産だからです。今でも伊勢神宮の遷宮や東大寺のお水取りに紅花が使われていることを誇りに思っています。



文化は地域の誇りであり、文化の無い地域に発展はありません。県民の皆様と共に紅花の「赤」の文化を山形から発信していきたいものです。何と云っても紅花は県の花なのですから。



「人知れず思へば苦し紅の未摘花の色にいでなん」、
「千早ぶる神代も聞かず立田川からくれないに水くくるとは」、二首ともに『古今集』に出てくる有名な歌です。これらの歌に表現されている「紅」は「呉の藍」^{くれない}から変化した語。呉の国（当時の中国）から伝えられた染料で、それ以前に使われていた染料の「藍」と区別するために「呉の藍」と呼び、これが『くれない』になったと言われています。「未摘花」は、ベニバナの花の咲く順序が上方から末広がり順に咲いていくので、末へ末へと摘むことに由来しています。「からくれない」とは、紅染めの色の鮮やかな色彩のことを示しており、平安時代に編纂された日本の律令（細則）である『延喜式』の縫殿寮に記載されています。

ベニバナの歴史は古代エジプトにまでさかのぼることができます。その頃は染料としての利用法が主だったと考えられていますが、後に食材や薬として利用されるようになりました。紅花は、エジプトあるいはナイル川流域からシルクロードを通して種々の文化と共に日本に伝来しました。そして、出羽の国（山形）に根をおろして花を咲かせたのです。紅染めの着物は、江戸時代中期から後期にかけて、庶民の間にも広がっていきました。その頃から出羽の国の紅花の生産は拡大し、全国生産の半分以上を占め、貴重な換金作物でした。山形の歴史や文化を語るには、紅花（最上紅花）を抜きにすることはできません。

学術顧問 笠原義正

おいしい薬膳レシピ

古田 久子(創作)
2017.5.16.

紅花ずし



材料 4人分

A	米	3カップ
	出し昆布	15cm
	酒	大 2
	水	690ml
B	酢	100ml
	砂粒	大5～6
	塩	小 2
C	・名理すみ紅花	大 2
	酢 酒	各小 1
	塩	小 2
	くるみ	
	れんこん	
	三つ葉(木の芽)	

作り方

1. 米はよく洗って A を入れて炊く
2. 合せ酢 B をつくる
3. れんこんは、皮をむき茹で酢酢につける
4. 紅花は、80℃の湯につけ(5分)一度流す。数回水を取りかえ固く絞る
5. 三葉の茎は2cmに切り熱湯をくぐす。葉はそのまま。
6. くるみは空炒りをする(皮むいてもよい)
7. ①のご飯が出来たら飯切りに移し、合せ酢②、くるみを入れて、ねばりを出さないようにまぜ合わせる
8. 紅花は、ずし飯がふめてから、さっくりまぜ合し盛りつけて三葉の葉先をそえる



山形中央クッキングスクール校長
山形県料理学校協会会長
郷土料理研究家 古田久子氏



女性の生薬、血の薬としても活用されてきた紅花。食の素材として普及できないかという私の取り組みは昭和40年代より始まりました。紅花の特性を生かしたレシピを試行錯誤する中、この紅花ずしが生まれたのは昭和55年。ぜひこのレシピをきっかけに紅花を身近な食材として再認識していただけたらありがたいと思っております。



BEPPIN MISO

新発売!

陳皮入 べっぴん味噌

萬屋薬局謹製

萬屋薬局が食養生のご提案



伝統あるフジ味噌醤油の技と心、
萬屋薬局の健康への思いが込められています。
大豆、米、もち米は山形県産を使用しております。

陳皮を加えてさらに熟成させました



300g 定価 850 円 (税込)

国産
陳皮入

若々しく健康に、爽やかに…

陳皮に秘められた力が健康維持を応援します。

ぜひ覚えておきたい! 紅花(乱花)の下処理方法

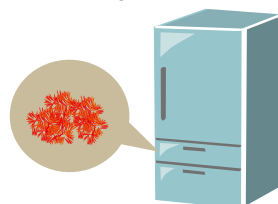
独特のにおいがとれ、殺菌にもなります



保存は



乾燥させる または
冷凍する



ペットと飼い主のアンチエイジング

ペットと共に、漢方で健康に長生きを!

南原ペットクリニック 名和 宏治・祐子 先生



6月18日 第9回萬屋薬局健康講演会 大沼山形本店7階 ローズルーム

平成 24 年の消費調査によるとほぼ毎日**サプリメント**を口にしていない人は全体の 26%、うち 60、70 代となると 30 ~ 32%にものぼります。誰もが長寿と健康、美容やアンチエイジングを望んでサプリメントに飛びついているわけです。

ペットの世界もこの例に違わず、ペット用サプリメントは大きな市場となっています。膝や関節痛に効果があるといわれる**コンドロイチン硫酸・キトサン・緑イガイ**のサプリメント、白内障の進行を抑制する**アスタキサンチン**のサプリメント、アンチエイジングや滋養強壮のための**プラセンタ**など、ヒトと同じ性状や製剤が使われているものも沢山あります。こうした背景にあるのがヒト同様、**ペットの高齢化**。飼い主はみんな、自分のペットも健康に長生きして欲しいと考えるのは至極まっとうなことです。

ペットの薬は**動物用医薬品等取締規則**で運用しており、極めて厳しい審査と評価に晒されています(ペットもヒトもほぼ同じ基準)。ところが、サプリメントとなるとペットフードに分類、「愛がん動物用飼料の安全性の確保に関する法律(通称**ペットフード安全法**)」の適用となります。こちらの方が、ハードルが下がるため、コスト・時間・法的規制が大きい「**医薬品**」ではなく、消費者のニーズに速いスピードとタイミングで対応するために「**サプリメント**」として世の中に送り出されているのです。

ここでよく疑問の声が上がるのは、サプリメントの効果。効く場合と効かない場合があるのはもち

ろん、どのペットのどのケースにどのサプリメントと言及するのは極めて困難です。品質や製剤の含有量・配合でも異なり、この辺のさじ加減は、推奨する獣医師の知識と経験が必要といわれる所です。

そして、ヒトとペット(あるいは動物全般)の大きな違いは**プラセボ効果**があるかないか。プラセボ効果とは所謂、暗示。簡単に言えば医師から効果効果のない薬(薬でなく砂糖玉でもラムネでも…)でも、「効く」と言って処方、投与されると効いてしまう効果のこと

です。当然ペットに暗示は効きませんので、サプリメントで改善されたケースは間違いなくサプリメントの効果ということになります。もちろん薬でも同じ事は言えますが、サプリメントで病気や症状が治るならば積極的に取り入れてみるのも一考。少々の時間と費用は掛かりますが、ぴったりと相性の合うものがみつかるはず。あとは個別に要相談ですね、しっかりじっくりと対応できればと思っています。



名和先生の愛犬 NERO 君



皆さまの健康づくりをお手伝いします

～「健康サポート薬局」～



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

山形市で第1号の「健康サポート薬局」

萬屋薬局本店（山形市六日町）は今年4月、健康サポート薬局の認定を受けました。

いま、薬局では、お客様からの健康全般にわたる相談にお応えし、必要に応じて適切な機関を紹介したり、健康に役立つ情報を広く発信して、地域の方々の健康の保持増進をお手伝いする役割を担うことが期待されています。

このような役割が果たせるように、厚生労働省の定める基準に適合した薬局が健康サポート薬局です。

漢方薬のこと

お薬の飲み方、副作用

市販薬、健康食品、サプリなどの
上手な利用の仕方

健康であるためのアドバイス

講演会の開催、情報紙の発行

地域サロンでの健康講和

お気軽にご相談ください。

☎023-623-1805

健康づくりのことは萬屋薬局へ

当店では、健康サポート薬局として、講演会の開催や情報紙の発行、地域サロンにおける健康講話など、健康に関する様々な情報を地域の皆様にお届けしています。また、お薬、サプリ、健康全般にわたる相談などについても、専門の研修を受けた薬剤師がていねいにお応えしています。

さらに、地域の医療機関、福祉施設などもしっかり連携していますので、薬剤師が必要と判断した場合は、お客様に適切な医療機関や相談窓口をご紹介しますこともできます。皆様の健康づくりにぜひご利用ください。 統括本部長 朝倉政弘

萬屋薬局は、地域の皆様に常に寄り添いながら、
トータルな健康づくりをお手伝いする「かかりつけ薬局」を目指します！

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5月末まで)						2017年度採血計画	
400ml	4,294人	200ml	187人	成分	1,705人	合計	6,186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 29 年 8 月 31 日(当日消印有効)

Q 今号のクイズ
山形県の県の花は?
A. 桜 B. 百合 C. 紅花

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

※プレゼントの当選発表は発送をもって
かえさせていただきます。

3個セットを
30 名様





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. 桜 B. 百合 C. 紅花

●「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