

くるみ



第6号

vol.6

(平成30年4月)



今号の目次

- ① 黄連について
- ② コアコンディショニングって何だ???
- ③ 自宅でコアコンディショニング
- ④ おいしい薬膳レシピ
「カキ殻粉末・陳皮入 芹菜餃子（セロリ餃子）」
- ⑤ 牡蠣について
- ⑥ 私の薬膳への思い
- ⑦ 薬局あれこれ「『おくすり手帳』は何のため？」
- ⑧ 読者プレゼント

残雪の山々に



春が訪れるころ、雪割草と一緒に、白くて小さい星のような花を咲かせる植物があります。この植物はオウレンといい、キクバオウレン、セリバオウレン、コセリバオウレンなどの種類があります。一般に、日本各地の山地で湿った林の中に自生しており、山形にも生息しています。これらオウレンは、民間薬や漢方薬の原料として用いられ、古い記録『延喜式』(七 四年)によると佐渡、加賀、越前、信濃、近江、丹後、但馬、美作、備中、安芸など十二カ国から貢進されていた記録があります。

生薬としての調製は、五、六年ものを十月頃掘り起こして行います。まず葉や茎を取り除き根茎を陰干しにします。その後、ヒゲ根を火で焼いて除きます。この時に残ったヒゲ根を擦り落とすように処理するので、研いでいるように見え、ミガキオウレンという名前が用いられます。

現在も漢方の要薬であり黄連解毒

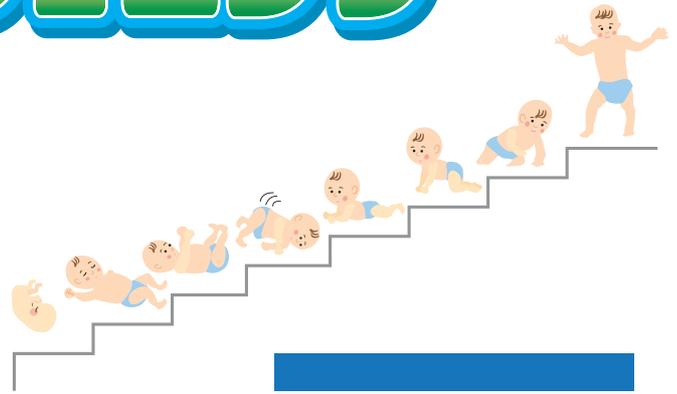
湯、三黄瀉心湯、温清飲、蒸眼一方、清上防風湯などの漢方薬に配剤されています。主に、健胃消化薬、止瀉整腸薬、止血薬、精神神経用薬とみなされる処方に使用されています。また、オウレンは、単独でも用いられ、胃弱、食欲不振、胃部膨満感、食べ過ぎ飲み過ぎ、下痢等に応用します。『神農本草経』という中国の薬の古典には、上品として収載されており、目に良く、腹痛、下痢に効き、長く服用すれば物忘れをしなくなると記されています。

成分はアルカロイドのベルベリン、コブチジン、パルマチンなどで、効果の主成分はベルベリンです。抗菌作用があり、ブドウ球菌、枯草菌、赤痢菌、セレウス菌などに有効であるとの報告があります。従って、細菌性の下痢にはよく効くと考えられます。また、主成分のベルベリンが胃液分泌を抑制することがわかり、抗ストレス潰瘍作用も認められています。

寒い冬を越して早春に咲く可憐な植物には、自然治癒力のエネルギーが満ちているのかもしれない。

学術顧問 笠原 義正

コアコンディショニング



コアコーディネーション

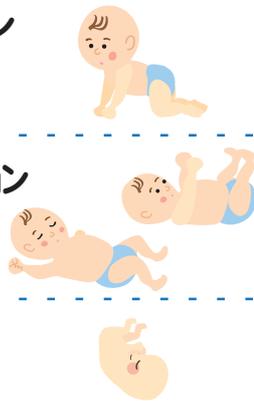
ボディコントロール

コアスタビライゼーション

リセット

コアリラクゼーション

リアライメント



人には自然が薬、そんな考えから「松寿仙」は生まれました。
山深い国有林で許可を得て採集したクマザサ葉と赤松葉の有効成分に、朝鮮人参のエキスを配合した自然の原料から作られています。
毎日の健康維持に、滋養強壮に、「松寿仙」ぜひ一度お試しください。



人には自然が薬です。

松寿仙

第3類医薬品 緑の滋養強壮剤

【効能・効果】

次の場合の滋養強壮：虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振

3種類の原料生薬 クマザサ葉 赤松葉 朝鮮人参

食間または食前にお湯や水に薄めて、毎日続けて服用してください。

510mK(170ml×3本) 5,300円(税別価格)

自宅でコアコンディショニング

①お腹の奥の筋肉(インナーユニット)を締めるトレーニング!



②ピボットプローンのトレーニングで背筋ピン!



最後に

健康増進センターめぐみ



健康増進センターめぐみ



萬屋漢方研究所ピュアハーブのオリジナルハーブティー

やさしくありたいあなたに



リラックス

500

Relax

ペパーミント：
気分をリフレッシュしたい時に
レモングラス：
ゆったりした気持ちになりたい時に
ローズレッド：
疲れている時や
気分が落ち込んでいる時に

美しくありたいあなたに

ビューティー



Beauty

700

ハイスカス：美容を気にしている方に
ローズヒップ：美容と健康を気にしている方に
ビタミンCはレモンの20～40倍!
レモンピール：リラックスしたい方に

前向きでありたいあなたに

ヘルシー



Healthy

700

ルイボス：肌を若々しく保ちたい方に
ローズマリー：肌や髪の潤いを保ちたい方に

カキ殻粉末・陳皮入 きんさい 芹菜餃子(セロリ餃子)



調味料



かき 牡蠣

牡蠣は海のミルクと言われるほど栄養価が高く、旨味成分のコハク酸やグリシン、エネルギーになるグリコーゲン、タウリン、ビタミンB群、鉄、亜鉛などが含まれており理想的な食材です。一方、漢方薬の原料として用いるのは牡蠣と書いてボレイと読みます。カキの殻を洗って、日干しにて砕くか、強火で焼いて砕き、ボレイ末として用います。

成分は炭酸カルシウム、リン酸カルシウム、マグネシウム、アルミニウム、ケイ素などです。炭酸カルシウムには、鎮静作用、収斂作用、制酸作用などがあります。『神農本草経』しんのうほんぞうききょうという中国の古い文献には「寒気がするときや発熱があるときに用いる。また、物音や光、急な物事に驚きやすい人や怒りっぽい人、動悸のある人に良く効き、長く服用すると骨や関節を強くし長生きできる」とボレイについて記されています。

昭和2年に『皇漢医学』こうかんいがくを著した湯本求真ゆもときゆうしんはボレイを用いるべき病について、虚弱体質で腹部が軟弱な人で驚狂、煩燥、幻覚、不眠などを伴うものとしています。また、前述の制酸作用があるので胸やけや胃痛にも適しています。ボレイの含まれる漢方薬は安中散、柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯などがあり、いずれも気を落ち着かせる作用があります。牡蠣（カキ）の身を美味しく食べた残りの殻（ボレイ）が漢方薬の原料にもなり、うまく利用すれば、牡蠣は捨てるどころがない大変有用な食材なのです。

学術顧問 笠原義正

四季折々のおいしい薬膳を楽しみ、 あなたの健康をグレードアップしませんか

最近、何となく体調が悪いと感じたことはありませんか？それは東洋医学でいう「未病」という病気に傾きかけた状態です。食養生を中心に自然治癒力を高め、未病のうちに病気を予防することは、健康維持にとっても大切なことです。カーサマス・ラボでは、萬屋薬局が吟味する上質の生薬を使った体にやさしくおいしい薬膳料理をご提案いたします。

第1回 四季の薬膳を楽しむ会 カーサマス・ラボ 参加者募集

日 時



卓越した技能表彰「現代の名工」に厚生労働省から選出されたパレスグランドール総料理長、高橋正伸氏。高橋総料理長が腕をふるう四季折々のおいしい薬膳料理を召しあがりながら心と体が喜ぶ食生活について一緒に考えてみませんか？

四季の薬膳を楽しむ会

カーサマス・ラボ

会員募集中

入会金 1000 円

春夏秋冬(年4回)に開催予定。1 回ごとの参加費 3000 円
※ 4 回出席されますと、ビューハーブの素敵なプレゼントを差しあげます



パレスグランドール 総料理長 高橋 正伸

薬膳料理というと漢方薬のイメージから「苦い」や「香りが苦手」と思ってしまう方もおられるかも知れませんが、中国においては『薬膳』という考えにしても取り入れ方にしても特別なことではなく、医食同源の考え方が自然で当たり前のこととして料理に結びついています。食事が体調の維持や健康増進に役立つという考えが小さい頃から自然に身についているのです。

我々の辺りを見渡せばあれもこれも漢方薬として使われている食材がたくさんあります。それぞれの食材が持つ役割や薬膳としてのルール、さまざまな細かいことがあるのも事実ですが、まずは美味しく、もっと多くの人に身近なものであることを知っていただき、健康に役立ててほしいと思っております。



 PALACE
GRANDEUR

パレスグランドール

〒990-2432 山形市荒橋町 1-17-40

TEL : 023-633-3313 FAX : 023-633-3159



「おくすり手帳」は何のため？



多くの方が「おくすり手帳」をお持ちのことと思います。薬局や医療機関では、おくすり手帳を提示するよう求められます。

この手帳、何のためにあるのでしょうか。

「おくすり手帳」には、お薬の情報（調剤日、薬局名、医療機関名、お薬の名前・飲み方・処方日数など）が書いてあります。副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気なども記入できます。

・2箇所以上の医療機関や薬局を利用されている方は、手帳の内容を薬剤師がチェックすることにより、薬の重複や良くない飲み合わせを防止することができます。

・薬の使用記録や副作用歴があることで、より安全に薬を使用することができます。旅行する時、薬を購入する時、新しい医療機関を受診する時、災害にあった時などにも役に立ちます。

・献血できるかどうかの重要な情報になる場合がありますので、献血の時は持参するようにしましょう。

・飲んでいるすべての薬を1冊で記録することが大切です。「おくすり手帳」は、病院ごと薬局ごとに分けるのではなく、1人1冊で管理しましょう。

お薬手帳は、患者様がお薬を正しく服用し、ご自身の健康を守るためにとても大切なものです。必ず毎回お持ちください。

統括本部長 朝倉政弘

地域のみなさまのお力が必要です

献血にご協力ください



山形県の献血者数(2017年度実績:2018年2月末まで)						2017年度採血計画	
400ml	25,038人	200ml	1,101人	成分	8,838人	合計	34,977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



Q

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

〒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。

