

椿【種子に含まれる脂肪油は軟膏の基剤（主薬を溶解し、皮膚に浸透させる役割）にも使用される】

HERB STORY ハーブのお話

エキナセア

免疫力を高め、抗ウイルス作用や抗菌作用があるため、風邪やインフルエンザなど感染症予防に効果的です。下痢の症状や傷にも良いと言われています。花粉症対策として、症状が出る前から予防として活用するのもおすすめです。

メディカルハーブコーディネーター
薬剤師 菅野 百合子

エキナセア



くるみ

第 13 号
(2020 年 1 月)

vol.13

萬屋薬局すこやかナビ

陳皮・橙皮

ちん び とう ひ

冬の果物と言えばミカン。

ミカン類には、ビタミンCや糖類、クエン酸が多く含まれ疲労回復に、香気成分は食欲を増進させ、冬の活力源として最適です。柑橘類の中で漢方薬として用いられるものに陳皮や橙皮などがあり、原料はそれぞれウンシュウミカンとダイダイです。

しかし、中国ではオオベニミカンの果皮を乾燥したものを橘皮、その陳久品を陳橘皮といい、通常「陳皮」と称しています。さらに、この起源植物には橘、柑、橙、枳などとする多くの説があり混乱が生じています。日本ではウンシュウミカンの皮を乾燥したものが陳皮で、コウジ（柑子・タチバナ関連の自然雑種）という柑橘類の皮を乾燥したものを橘皮としていました。橙皮はダイダイの成熟果実の皮を乾燥したものです。

陳皮は古くは「橘油」と呼ばれ、その後、橘皮、黄橘皮、陳橘皮



紅皮…と一定の名称はありませんでした。しかし、皮は古ければ古いほど良いという漢方的な考え方があり、陳い（ふるい）橘皮ということで陳橘皮に、

現在は陳皮というのが一般的です。ちなみに、日本薬局方ではウンシュウミカンが陳皮の原植物に採用されています。

陳皮は芳香性健胃、驅風、去痰、鎮咳薬として食欲不振、嘔吐、下痢、疼痛などに応用し、橙皮は芳香性健胃、驅風、香味料として消化不良、胃腸炎、二日酔いなどに適用します。民間薬的には咳止めや喉の痛み止め、手足の荒れに用います。

陳皮や橙皮にはビタミンC、カロテンが多く含まれ、香りの成分としてはリモネンが、フラボノイドとしてヘスペリジン、ノビレチンなどが含まれ、生理活性の強いシネフリンやβ-クリプトキサンチンも含有されています。寒冷ストレスに曝される冬にはぴったりな生薬です。学術顧問 笠原 義正



アロマでリラックス

山形済生病院 健康増進センターめぐみ

公益社団法人 日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー

健康運動指導士

多田 三恵子



1. アロマって？

「アロマ」「アロマオイル」「精油」という言葉を聞いたり、また使用したことがある方も多いと思います。アロマは芳香と訳され、香りのことを指します。小瓶に精油（エッセンシャルオイル）と記載されているものが、植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子・樹脂などから抽出された天然の素材となっています。

2. 精油の種類

（アロマセラピー検定 2 級テキストより抜粋）

名前（抽出部位）	特 徴	備 考
オレンジスイート（果皮）	消化器の働きを整え、明るく前向きな気持ちに。	
ゼラニウム（葉）	心身のバランスを整え、女性特有の悩み解消に効果。	
ティートリー（葉）	強い殺菌・抗ウィルス効果。	皮膚に刺激を与える可能性
ユーカリ（葉）	鼻や喉など呼吸器系のコンディション改善。	皮膚に刺激を与える可能性
ラベンダー（花と葉）	自律神経を整え、皮膚の修復作用が期待。万能。	
レモン（果皮）	気分をリフレッシュし、意識をクリアに。	紫外線で皮膚炎症の可能性

●アロマスプレーの作り方

- ①スプレー容器に無水エタノール 5ml を入れ、そこに精油 3 ～ 5 滴を加えてよく混ぜ合わせる
- ②精製水 45ml を加えて、よく振って混ぜる

湿度チェックのおすすめ

気温も低くなり、空気が乾燥する冬。風邪やインフルエンザなどで体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。

実は、風邪やインフルエンザの流行には「乾燥」が大きく関わっているといわれています。

暖房を使うことにより室内の湿度は外よりも低くなり、さらに空気が乾燥します。室内の湿度は 50 ～ 60%を保つのがおすすめです。湿度が

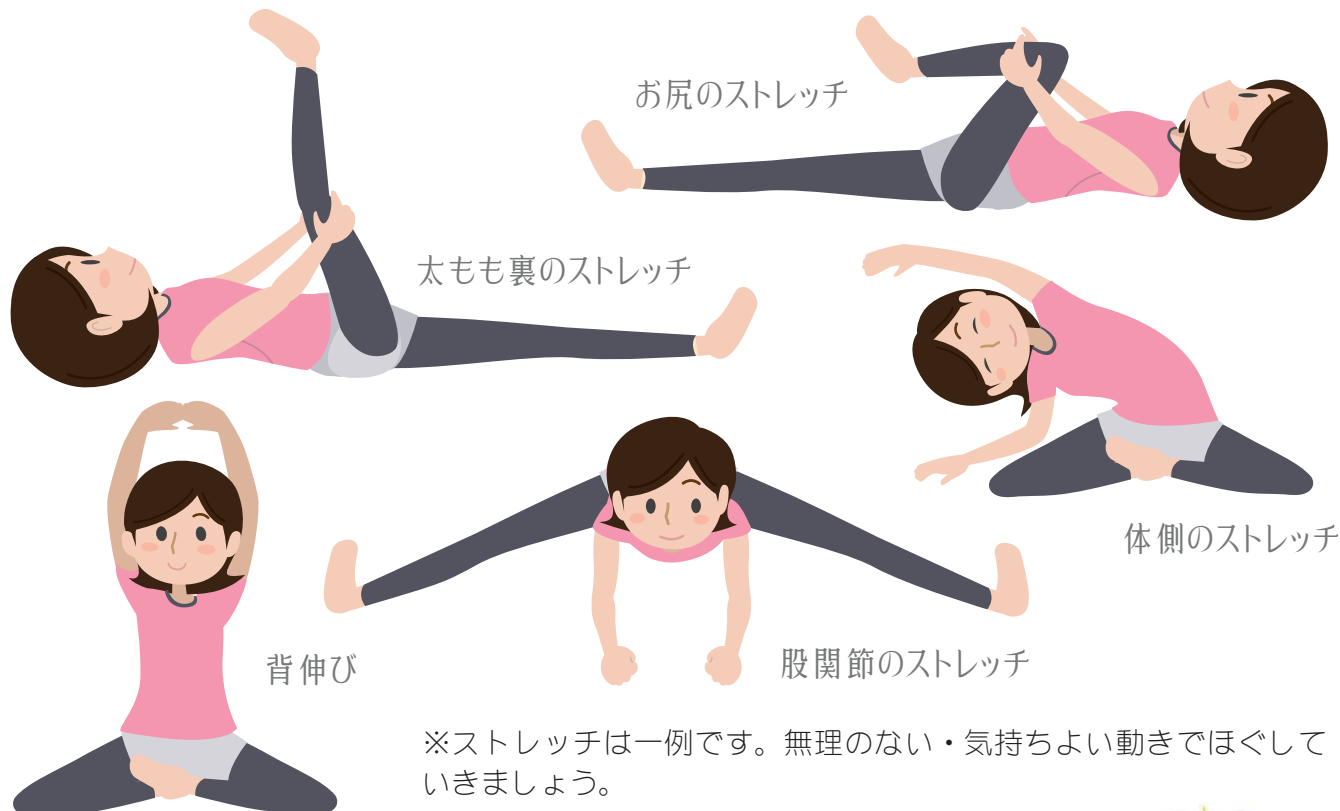


40%を下回るとインフルエンザや風邪などのウイルスが浮遊しやすくなり、冬の寒さで体温も抵抗力もおちているためウイルスを口や鼻から体内に侵入させやすくなってしまいます。一方で加湿しすぎると結露の原因になってしまい、カビの発生というまた違った問題も生まれてきます。

自分の健康のために、湿度計などでお部屋の湿度チェックを試みるのはもちろん、適切な乾燥対策を考えてみてはいかがでしょうか。

3. アロマを取り入れてストレッチしてみよう!

運動の中で、一番アロマテラピーを取り入れやすいのは「芳香浴でのストレッチ」です。精油には多様な種類があり、それぞれに特徴や効能がありますが、「好きな香り」の中で行うことにより副交感神経が高まり、リラックス効果を得ることができますので、自分の好みに合う香りを見つけ、ゆったりと体をほぐしていきましょう。



参考資料：公益社団法人日本アロマ環境協会アロマテラピー検定公式テキスト



社会福祉法人 恩賜 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



精油(エッセンシャルオイル)とアロマオイルとの違いは?



アロマテラピーなどでよく出てくる名称「精油（エッセンシャルオイル）」と「アロマオイル」。同じと思われがちですが、実は明確な違いがあります。

精油は 100%天然素材の香料のみに許されている名称なのに対し、アロマオイルは人工香料やアルコールなど他の原材料が加えられたオイルを指します。購入する時は使う目的に合わせて間違えないよう注意してください。また、精油が天然の液体といえども、飲用しないことや直接肌に触れないようにすることは頭に入れておきましょう。

◎精油（エッセンシャルオイル）の基本的な使い方

- ・ディフューザーやアロマランプなどに数滴たらして香りを拡散させる
- ・器に数滴たらし部屋に置く
- ・アロマスプレーを作り、ルームスプレーとして使用する



パレスグランデール 高橋正伸総料理長の おいしい薬膳レシピ

番外編

第7回四季の薬膳を楽しむ会カーサマス・ラボ「高橋総料理長監修 薬膳料理教室」をレポートいたします。

高橋総料理長監修

薬膳料理教室

第7回 四季の薬膳を楽しむ会
カーサマス・ラボ

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デール総料理長、高橋正伸氏による薬膳料理教室。

今回のテーマは「美」。高級食材をふんだんに使ったオリジナルの薬膳料理を楽しみました。

美の薬膳 五種冷菜飾り盛り【なつめ、松の実、陳皮】
(アロエ・アワビ・さくらんぼ鶏・太刀魚・かぼちゃのムース)

スッポンのエキス 吉切サメの大フカヒレ上海蟹入り煮込み【スッポン】

巻き海老と冬瓜の柔らか蒸し 頂湯スープ仕立て

牛舌の塩漬けブラックペッパー炒め・牛フィレ肉のソテー 黒胡椒ソース【くこの実】

干し海老麺とマコモ茸入り炒め トリュフ添え 広東風

甘いデザート 四種盛り ～和漢ハーブティーとともに～【紅花】
(いちじくのワイン煮・さつまいもムース・バナナの飴炊き・飲むタピオカ中国風)



冷菜飾り盛りにはアワビも！



調理前・吉切サメの特大フカヒレ



ライブキッチンでは時短メニューをご紹介



見た目も美しい冬瓜のスープ



締めデザートにも舌鼓



色の変化が楽しめるオリジナル和漢ハーブティー

健康サポート薬局・活動日誌

本店（山形市六日町）に続き、健康サポート薬局として認定を受けた萬屋薬局かみの山店（上山市弁天）では、地域の方々の健康の保持増進をお手伝いする活動を積極的に行っております。

クアオルト健康ウォーキング

7、8月に続き、上山市が主催する「頑張らずに楽しく運動効果を高める『クアオルト健康ウォーキング』」にかみの山店薬剤師が参加しました。3回目となる11月も、月1回の『MY BODY CHECK DAY』の日に同行させていただきました（毎月1回、健康ウォーキング後に体組成計を用いた健康測定が行われています）。



今回は上山市役所からの葉山コース。紅葉で色づいた山々から季節を感じ取りながら、参加者からの「おくすり相談」をお受けしてきました。漢方薬に対する質問もあり、お一人お一人の健康意識の高さをあらためて実感させられたところです。

上山産業まつり（上山市薬剤師会）

10月27日、三友エンジニア体育文化センターで行われた「上山産業まつり」に参加してきました。

上山市薬剤師会が設置した肺年齢測定・モイスクチャーチェックのブースには非常に多くの方が集まってくださり、禁煙の必要性和冬の保湿対策の重要性について理解を深めてくださったようです。



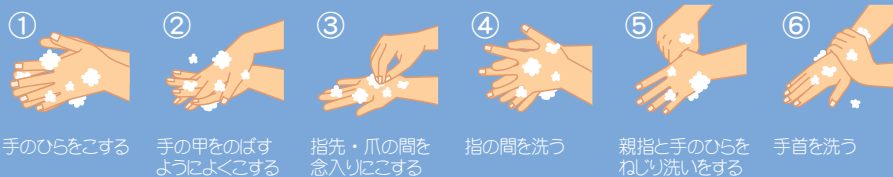
今年も、地域の皆さまの健康をサポートするための活動に積極的に取り組んでまいります！

感染予防に役立つ手洗い・マスクの豆知識

冬に流行する感染症はたくさんあります。特に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や接触感染です（ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜にふれることで感染します）。

感染リスクを減らすためにも、正しい手洗いとマスクの装着について覚えるようにしましょう！（特に手洗いの際の手首洗いが重要だそうです）

正しい手の洗い方



正しいマスク装着方法



- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・鼻部分に隙間をつくらない
- ・あごも出さない
- ・フィットするように調節する

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(2019年度実績:2019年11月末まで)					2019年度採血計画	
400ml	18,323人	200ml	760人	成分	7,133人	合計 26,216人
						38,878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 電話:フリーダイヤル 0120-107-093



薬局で栄養相談をしてみませんか？

その 13

萬屋薬局は「認定栄養ケア・ステーション」です。

「健康のためにバランスの良い食生活が大切」だとはご存知かと思いますが、理想的な食生活を実践できていますか？ 健康であるための食生活はもちろんのこと、「体調や持病に応じた献立作りや栄養摂取、料理のコツなどをもっと知りたい」と思ったことはありませんか？

そのようなときに、気軽に相談できるのが「**栄養ケア・ステーション**」です。

萬屋薬局では、公益社団法人日本栄養士会から「地域住民の皆様が栄養ケアの支援・指導を受けることのできる拠点」として「栄養ケア・ステーション」の認定をいただいております。食や栄養の専門家である専任の管理栄養士が、お一人お一人の体調や事情に合わせた食生活に対するアドバイスをさせていただきます。

平均寿命が延び、超高齢社会を迎えた今、健康寿命をいかに伸ばすかが大きな課題となっております。栄養政策も「**生活習慣病の発症予防**」から、今は「**高齢者の低栄養・フレイル※対策**」へと変わってきており、食事の心配事や困りごとを解消するだけでなく高齢者の低栄養を予防改善していくことが重要になってきているのです。

皆様の健康づくりのためにも、管理栄養士に気軽に栄養や食事の相談をしてみませんか？

※**フレイル**…健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的・認知機能の低下が見られる状態のこと

食育推進主任・管理栄養士 鈴木 慈（めぐみ）



読者プレゼント

〆切：2020年3月31日（当日消印有効）

Q

今号のクイズ

「陳皮（ちんぴ）」の原料は？

①ウンシュウミカン ②リンゴ ③イチゴ

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名様にもっちり麦（420g：35g×12）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。

30
名様に！



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○）

①ウンシュウミカン ②リンゴ ③イチゴ

●「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