

マリン通信 1月号 1301020

『マリン通信』をご愛読の皆様、明けましておめでとうございます。新年1回目のお届けです。マリン通信は健康に関するテーマを中心に、その中に各店のいろいろな話を盛り込んだ月間情報誌です。今回で20回目の発行となります。2013年も更に内容を充実させ、皆さまと共に1年間健康で元気に過ごせるよう取り組んでいくつもりですので、何卒よろしくお



願い致します。 マリン通信編集部一同

阿賀店

新年明けましておめでとうございます(^)/



皆さん、良い年を迎えられましたでしょうか？今年も正月太りなど気にもせず、お雑煮にお餅を3個入れて食べちゃった先尾です。今回はお正月にも縁起物として食べられる『ブリ』の話をします。ブリは、日本沿岸の全域に住む回遊魚で、青背の魚の中でもトップクラスの栄養を誇り、特に**DHA(ドコサヘキサエン酸)**と**EPA(エイコサペンタエン酸)**が多く含まれていて、これらの脂肪酸は学習・記憶能力の向上に加え、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病(成人病)の予防効果があります。また、糖分やコレステロールの代謝を促進するビタミンB1、B2、ナイアシン、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富、加えてコレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮することで話題の**タウリン**が豊富です。中でも血合肉には普通肉の3倍量も含まれているのです。さらにブリは、POA(パルミトオレイン酸)が豊富であることがあげられ、これには脳の血管に栄養を補い、血管壁を丈夫にする働きがあるとされる成分です。成長するごとに名前が変わるので、出世魚として縁起が良いとされるブリですが、地方によって呼び名が違います。代表的なのは関東呼びのワカシ→イナダ→ワラサ→ブリだそうですが、私は**ヤズ→ハマチ→ブリ**の方がしっくりきます



ね。刺身でも塩焼きでも美味しいブリですが、ここはブリの美味しさ・栄養を余すことなく頂けるブリ大根でいただきちゃってください。出世魚にあやかって皆さんの1年が良い年になりますように！！

三津田店

新しい年のスタートですね。皆さんこんにちは。新年第1回目の原稿を担当します三津田店の玉木です。三津田店が元旦営業を始めて十年近くになります。始めた当初は、コンビニ以外開いている店はなかったようです。しかし、年を追うごとに近隣にコンビニも増え、元旦営業にふみきる企業も出てきているようです。初詣に始まって、おせち料理や親族の集まり、そして福袋や初売りセールと本当に忙しい年明けになった方、のんびりとした新年をこたつで過ごした方、いろいろあると思います。またこの時期は「正月が正月らしくなくなった」という声も多く寄せられます。車が走っていない、店も開いていない、外では子供たちが凧揚げをしたり、こたつに入ってお雑煮、みかん・・・、そういった少し前の日本の正月風景を懐かしむ声は多く僕もその一人です。さて、正月三が日にマリン薬局に来られるお客様、多いのは「食べ過ぎや飲み過ぎによる胃腸不具合の方」、「急なカゼ」、中でもお子様のカゼなどです。正月にシジに立つとそういった方々の力に少しでもなれたかなと感じます。そんな事を思いながら、新年も始まりました。今年も三津田店をメンバー共々よろしくお



平田

玉木

細井

中本

隠塚先生

井澤