

# マリン通信

1月号  
1401032

## 阿賀店

新年明けまして  
おめでとうございます！

久々登場の先尾です。お正月にごちそうを食べ過ぎて皆さん体調を崩されてはいませんか？今回はそんな疲れた胃腸に優しい「山芋」の話をしようと思います。何故いま山芋なの？と思われました？それは旬だからです！山芋は栄養価が高く、滋養



がつくと昔から言われていますよね。それは山芋に含まれている様々な酵素が腸内細菌の性状をよくすることで腸粘膜の機能を高めてくれて、豊富な酵素がしっかりした体細胞をつくりあげ、丈夫な体にしてくれます。山芋には粘りがありますが、この粘り成分は多糖類のガラクトサンやマンナンなどが、タンパク質と結合したムチンと呼ばれるもので、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。常食する事で基礎体力が増すともいわれています。血糖値上昇を抑制し、コレステロール値を下げる効果もあり、高血圧の改善にも役立つとされています。でんぷん分解酵素のアミラーゼも豊富なのでとろろかけご飯は、実に理に合っているんですね！私はとろろ鉄板焼きの方が好みですが♥という訳で山芋を食べて体調を整えて、新たな年も元気で楽しく過ごしてください。もしもの時はマリン薬局まで！！



新年明けましておめでとうございます。2014年第1回目の「マリン通信」お届けです。マリン通信は健康に関するテーマを中心に、各店のいろいろな話題を盛り込んだ月間健康情報誌です。今年も更に内容を充実させ、皆様と共に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、何卒よろしくお願ひ致します。 マリン通信編集部一同



## 三津田店

こんにちは。三津田店玉木です。今年も三津田店は元旦から営業しました。毎年の傾向と変わりませんでした



でしたが、帰省されたお孫さんの体調不良、急なカゼ、食事やアルコール過剰摂取からくる胃腸の不具合などのお客様がほとんどでした。例年より年末年始の休みが長く、同時に病院もあかないという事でいつもより喜ばれたように感じます。私はと言うと、3日4日に休みをもらい、少しですが正月気分を満喫させてもらいました。次女が生まれてまだ半年であるため、毎年恒例の宮島初詣も叶わず近くの神社に行きました。長女の乗る自転車につき添って、約200段ある石段を登っての参拝。午後からは、家族4人で亀山神社にお参りに行きました。4日でも駐車場がいっぱいで、境内には多くの人で賑わっていました。今年1年の健康や安全を願ひ、私自身食べ過ぎや飲み過ぎ

などもなく、有意義なお正月となりました。今年も健康についてとことん追及していきますので、マリン薬局を何卒よろしくお願ひ致します。

