

調剤 広中央店



原稿を書いているのは10月下旬。猛暑による疲弊から未だ回復途上の広中央店・久保田です。そんな酷暑の6月～8月、テキサス州ヒューストンから来日した、娘と同年の高校生を**ホストファミリー**として受け入れていました。知人からの依頼だったのですが、まず受け入れ準備が大変。協会職員が家を下見し、冷房・ベッド・クローゼットを設置した個室を準備。また、留学生が通う高校との受け入れ交渉。来広当日は、自作のプラカードを掲げて新幹線ホームで出迎え。(全て家内がしました) 学生時代に海外放浪した語学力を披露するはずだったのですが、**留学生**は4カ国語「英語・露語・日本語・中国語」を操る才女だったことから、私の出番はほぼなし。入浴後はタオル1枚で涼むのが常だったのに、狭く暑い洗面所で着替える日々で疲労倍増。滞在中は原爆ドームや平和資料館・広島城・宮島・大久野島などの名所巡り、花火大会や管弦祭を体験(地球温暖化の為、私は留守番)。また、食べたいモノをリスト化しており、懐石料理・江戸前天ぷらやとんかつ、焼肉・すき焼き・しゃぶしゃぶ、回る寿司と回らない鮓、お好み焼き・カレー・うどん・蕎麦・ラーメン、モスバーガー・吉野家・大手3社のコンビニ弁当、を全てクリア(夏バテ中なのに体重up)。とにかく好奇心旺盛で積極的な子でした。テニスやバスケットボールを幼少期から続けており、滞在中も短期留学した高校の部活に参加。また、アイビー・リーグ入学を目指していることもあり、毎日、通常の勉強時間も確保。世界の歴史・政治・経済・文化にも精通しており、帰宅後にニュースを見ながら彼女と会話することが密かな楽しみでもありました(実の娘は会話してくれない)。彼女のご両親はナイジェリアから渡米し、お父さんはMBAを取得。その後、ビジネスマンとして欧州や北中米で活躍しつつも、マイノリティーの悲哀や誇りは彼女の中にも引き継がれていることを感じる場面は多かったです。プール付豪邸に住む富裕層なのに、堅実に生活しており、子供に残すべきモノ・残せるモノは教育で培う教養のみ、とのご両親の考えが彼女の中にも根付いていました(7畳一間を提供してごめんね)。足下をしっかりと固めつつも、絶えず外向きの意識を持ち続けることの大切さを彼女から学んだ気がします。昨今の情勢から、日本国内は内向きになり易い空気に溢れていますが、世界とは言わなくても、マリン薬局は地域の皆様に向けた組織&地域のハブで在り続けられるよう、私自身も日々過ごして行きたい、と感じた日々でした。(帰国後もインスタでの交流は続いています(実の娘にはブロックされていますが))。

阿賀店



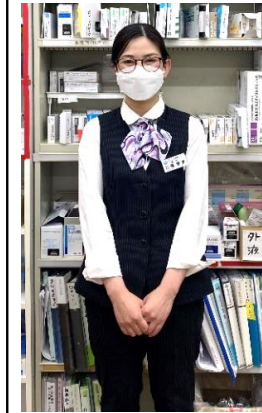
マリン通信を楽しみにご覧の皆様、阿賀店の戸田です。寒い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう。体調がおかしいなと思った際は、いつでもマリン薬局をご利用下さい。さて、今回は初めて「**サバイバルゲーム(以下サバゲー)**」を行ったことについてお話ししていこうと思います。舞台は、世羅町にあります「**広島 DELTA**」というサバゲー専用のフィールドです。サバゲーとはエアガンで撃ちあうというもので、もちろん、サバゲー自体をしたこともエアガンをもったこともありません。が、結論から言いますと、誰でも、気軽に楽しめる**団体競技**であるという事が分かりました。スリル満点ではありますが、急に出てくる人を撃ったり、よけたりなんて・・・全くできませんでした!!(笑) どのように相手を倒していくかという作戦、それをきちんと実行していくチーム力、次回に向けての反省、多くのコミュニケーションのスキルが大事になっていきました。見ず知らずの人とチームを組み、互いに信頼し、対戦していくことは、非日常的な事なので、ストレス発散にもなりました。室内で行うので、天候の心配もなく、装備品等はレンタルも出来るため、手ぶらで気軽にいけるので、興味がある方はぜひ♪♪熱心な方たちが多いため、初心者という手取り足取り教えていただけます(^)♪そして、一年間があつという間に過ぎ、この投稿が今年最後となります。一年間マリン通信を楽しみにして下さりありがとうございました。子どもの成長やプライベートなことに興味をもってください、たくさんのお声がけをいただきました。来年も、健康情報はもちろんですが、戸田のことをもっともっと興味をもってくださいたく、色々な事を発信してまいりますので、広中央店、阿賀店、三津田店と皆様のもとへ神出鬼没いたしますので、2025年も宜しくお願いします。毎年言ってますが・・・来年こそは、少しでも痩せた??と言われるようにしていきます!!!!

マリン通信

12月号
2412141

調剤 三津田店

こんにちは。三津田店の松岡です。皆様がこのマリン通信を



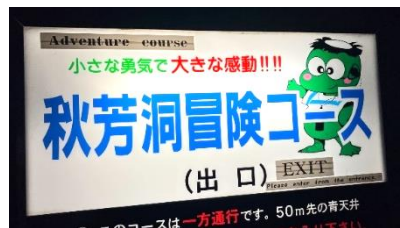
読まれているのは12月ですね。12月はクリスマスに、年末年始の準備など忙しい時期ですが、体調を崩されることなくお過ごしでしょうか。私は、毎年「もう年末？」と1年が過ぎるのがとても早く驚いています。さて、この間お休みの日にクローゼットを整理していた時に以前聞いていたCDを発見しました。懐かしく思い、再生して聞いてみようと思ったのですが、「家にCDを聞くための機器がない！」ということに気が付きました。ゲーム機やDVDプレイヤーにセットしてみたりしたのですが再生できるわけもなく諦めてしまいました。今は、スマートフォンのサブスクで好きな時に手軽に音楽を聞けるようになり、自宅にあったCDプレイヤー(コンポなど)がいつの間にか姿を消していました。それに携帯電話がこんなにも多機能なスマートフォンになるなんて思ってもいませんでした。様々なアプリケーションがあり、気が付くと2~3時間経っていた！なんてこともあります。海外に住んでいる人ともLINE等で簡単にメッセージも写真も動画も送れて、通話まで出来てしまいます。ガラケーにカメラが付いただけで「凄い！」と思っていた頃が懐かしいです。便利になっていく一方で、役目を終え無くなっていくものがたくさんあるのだろうと考えさせられた出来事でもありました。私も役目が終わったと見放されることのないように進化していきたいと思います！では皆様、良い年をお迎えください。

三津田店

いつもありがとうございます！三津田店の道管です。いよいよ秋も深まってきて過ごしやすい季節となりました。先日、山口県は防府に行って参りました。私の兄が



住んでいるのですが、大分へ転勤になるということで、「じゃあ今のうちにちょっと遊びに行ってみようか」ということになり行ってきました。防府は地図上では近く見えますが、広島市内を通過ぐるっと回っていくので意外に時間がかかりました。後部座席から子どもたちの「まだー？」という声を何度聞いたか分かりませんが、(聞こえないふりをして)運転に集中して安全ドライブを心がけました(笑)。到着したら、まずは防府天満宮にお参りです。約1100年前に無実の罪を着せられこの地に流れ着いた菅原道真公に思いを馳せながら境内を見て回りました。その日は七五三のお参りをされているご家族もいらっしゃり、賑やかな雰囲気でした。何やら空が騒がしいなと思っていると、上空からハトの群れが降りてきました。境内の一面でハトのエサが売られておりここに居ついているようでしたが、2歳の息子には巨大な生物に見えたようで「バイバイ！バイバイ！」と手を振って追い払おうとしている姿が面白かったです。夜は防府の名店、紅屋のハンバーグを食べに行きました。かなり強い雨が降っていましたが店内は満席で、地元の方にも愛されているお店なのだと思います。翌日は少し移動して、秋芳洞へ行って来ました。入ってすぐに冒険コースなるものがあり、もちろんそちらへ進んでみました。いきなり急斜面を梯子で登るコースですが、その後もアップダウンを繰り返して無事に通常ルートに帰って来れました。洞内は広大で足元も滑りやすいため往復に2時間近くかかりました。行きは観光、帰りは運動といった感じでした。ただ、普段は見ることの出来ない巨大な鍾乳石や流れ出た石灰岩で形成された百枚皿など、自然の神秘に触れることが出来たのでとてもリフレッシュできました。最後までお読み頂きありがとうございました。また次回のマリン通信でお会いしましょう！



マリン通信

12月号
2412141

広中央店

マリン通信を楽しみにこんにちは、広中央店の廣田です。
気づけば今年も残りわずかとなりました。体調を崩さず、元気に年末年始を過ごしたいですね！



さて先日、**亀山のお祭り**に行ってきました！よごろでしたが、人がいっぱいで大倒されました。ちょうど着いた頃に太鼓やヤブが下りて来ていて、一層盛り上がっていました。見ていると、獅子舞や天狗が息子に気付き、頭を噛んだり撫でたりしてくれました。やはり息子は怖がり、私たちにぎゅーっと捕まっていました。親からすると縁起が良いので、いくらでもどうぞ！なのですが、子どもにとっては恐怖でしかないですよ(^;) ヤブに抱きかかえられて大泣きしている子もいる中、幸い見つからず平和に過ごせました(笑) 的屋も楽しみながら上まで歩き、お祭り気分を味わいました。同じ日に近いところで他のイベントもやっていたので、はしごしてお祭り三昧な1日でした！よっぽど怖かったのか帰宅後、息子が「獅子舞いない？」と言いながら、玄関まで確認しに行っていました(笑)

そんな息子も10月末に誕生日を迎え、**2歳**になりました。毎日がめまぐるしく過ぎていき、産まれてからもう2年も経ったの？と驚いています(笑) きっとこれから先も、誕生日を迎えるごとにそう感じるんだろうなと思います(^) お客様からも「坊ちゃん元気？」とお声掛けしていただくことも多く、先輩ママ・パパのお話を聞けてとても勉強になっています。そしてこのたび第2子を授かり、来年の1月出産予定です！不安もありますが、賑やかになること間違いないので、すごく楽しみです。まずは無事に産まれてきてくれたらと思います!!



話題の商品

北の大地 北海道より (おおたかこうそ)

大高酵素

(植物エキス発酵飲料)

「最近カラダが重たいな」 「ダイエットに」

「デトックスに」 「寝ても疲れがとれないな」

「様々な
身体の不調」



カギは

「腸内環境」「酵素」

が握っていた！

発酵飲料(酵素)を使って、

体の中から本来の調子を取り戻して

みませんか？



900ml

9,936円

(税込)





第32回

栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の廣田です。今回は 2026 年度から国民生活にとって重要な“指定野菜”に追加される「**ブロッコリー**」についてお話したいと思います。追加されるのは 1974 年のジャガイモ以来、約半世紀ぶりとなるそうです。免疫力を高めたい時こそ摂って欲しい食材です！

ブロッコリーには、下記の栄養素が多く含まれています。

- カリウム……………余分な Na や水分を排出。血圧を抑え、むくみ解消。
- β-カロテン ………目の健康を保ち、骨・粘膜を正常に保つ。
- ビタミンC……………抗酸化作用、免疫向上。コラーゲンの生成にも関与。
- 葉酸……………アミノ酸代謝・合成。造血作用や細胞分裂に関与。
- スルフォラファン…身体の解毒力や抗酸化力を高める。

【おいしいブロッコリーの選び方】

- 蕾：こんもりして硬く締まり、緑色が濃いもの。
冬場の紫がかったものは寒さに当たって甘みアップ。
- 茎：つやがあり、傷や変色がなく、みずみずしいもの。
切り口もみずみずしく、「す」のっていないもの。



スーパーには通年並んでいますが、旬は春と冬です。

【栄養素を逃さない調理法】

長時間空気や水に触れたり、高温で長時間加熱したりすると栄養が減少してしまいます。また水溶性の栄養素も多いため、極力水分が少ない調理法をおすすめします。

●茹でる

フライパンに子房に分けたブロッコリーを入れ、少量の水と塩を振り、中火で3~4分熱し火を止める。上下を返して蓋をして2~3分蒸らす。

●電子レンジ

切ったブロッコリーを耐熱皿に並べ、小さじ1杯の水をかける。ラップをふんわりかけて500Wで2分加熱する。

その他にも、溶け出た栄養をまるっと摂れるスープや、お鍋もおすすめ。芯も美味しく食べられるので、捨ててしまってはもったいないですよ！



鶏肉と彩り野菜の 米粉クリーム煮

・・・<材料> (2人分)・・・

- 鶏もも肉……………200g
- ブロッコリー………1/4株
- 玉ねぎ……………1/2個
- 人参……………1/4個
- 舞茸……………20g
- バター……………5g
- 塩コショウ……………適量
- ★牛乳……………150ml
- ★米粉……………大さじ1
- ★コンソメ顆粒………小さじ1



1人あたり

(エネルギー：329kcal、たんぱく質：21.6g、脂質：19.5g、炭水化物：12.9g、食物繊維：2.8g、食塩相当量：2.3g)

……………<作り方>……………

- ① ★を混ぜ合わせておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切って、塩コショウで下味をつける。
- ③ ブロッコリーは子房に分け、茎部分は皮を厚めに切り、短冊切りにする。耐熱皿に並べて小さじ1杯の水をかける。ラップをふんわりかけて500Wで2分加熱する。
- ④ 玉ねぎはくし切りに、人参は短冊切り、舞茸は一口大に分けておく。
- ⑤ フライパンを熱し、バターが解いたら鶏もも肉を入れて炒める。
- ⑥ 火が通ったらブロッコリー以外の食材を加えてさらに炒める。
- ⑦ ★とブロッコリーを加え、中火でとろみがつくまでかき混ぜながら煮込む。塩コショウで味を整えたら出来上がり♪



皆さん、こんにちは。2024年度最後のシリーズ『牡蠣』です。少し前に、牡蠣の生育状況に関するニュースを目にしました。暑い夏が長く、海水温も2℃ほど高いということで、牡蠣が大きく育っていないという内容でした。価格も高騰するとかしないとか。海の生物にとって海水温の上昇はたとえ数℃とはいえ大変なことでしょう。本当に心配なところです。それでは今年も1年間ありがとうございました。また来年もよろしくお願いします。

マリン薬局 第58回 シリーズ 『牡蠣』



男性の悩み

精力減退・前立腺肥大



前立腺は男性にしかない臓器で、精子に栄養を与えて、その活動能力を高める精液を分泌する精液工場の役割を担っています。重要なミネラルのひとつ亜鉛は、カラダの中では**前立腺に一番多く**含まれています。そして、この亜鉛が不足すると、前立腺の働きが衰えて、精液の製造が減少してしまうことが分かっています。さらに、亜鉛は、男性ホルモンがつくられる際に働く酸性フォスターゼ（体内の化学反応を促進する物質）を活性化する働きがあり、精液を増やす重要な成分と言えるのです。亜鉛はまた、精子そのものの数や運動能力にも関与。細胞が分裂して増加する際に必要な酸素を活性化したり、精子のしっぽ部分の合成に深く関わっています。こうした働きから、米国では亜鉛のことを「**セックスミネラル**」と呼ぶほどなのです。

牡蠣の成分には、亜鉛のほか、強精成分のタウリンやグリコーゲン、精子の頭部分の原料にもなるアルギニン、精子をつくる際に重要な働きを持つセレンなど、精力アップに大きな効果のある成分が豊富に含まれているのです。

加齢にともなって、前立腺が肥大する例がよく見られますが、これらの患者は血液中の亜鉛濃度が極めて低いというデータがあり、亜鉛不足との関わりが指摘されています。実際に、前立腺が肥大している患者19名に亜鉛を大量投与したところ、14名の前立腺が正常に戻ったという報告もあるのです。

● 亜鉛の多い組織 ●					
脳	14ppm	副腎	12ppm	前立腺	102ppm
肺	15ppm	脾臓	21ppm	睾丸	17ppm
心臓	55ppm	膵臓	29ppm	筋肉	54ppm
肝臓	55ppm	腎臓	55ppm	皮膚	54ppm

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

10月に休みを頂き、両親と一緒に山口県にある**国民宿舎大城**というところに行ってきました。父が今年88歳になりましたので、姉と一緒に計画し米寿をお祝いしました。天然温泉の露天風呂に入り、瀬戸内海の美しい景色を楽しんだり、美味しいものを食べたりと、のんびりとした旅をプレゼントしました。黄色のちゃんちゃんこを着てもらって、記念撮影もできました。黄色は豊かな実りや幸運を象徴する色とされています。両親のことを考えない方が多い日常ですが、嬉しそうな二人の顔に、こんな当たり前の忙しい毎日が、一番幸せなんだろうなあと感じさせられました。次はどこに連れて行ってくれるかね〜と、楽しそうに話していたのも印象的でした。喜んでくれていたのでよかったです。



さて、今月のテーマは「**漢方処方解説その23**」です。

★清熱解毒剤（熱邪が強くなった熱毒証に用いる。清熱解毒の効能がある）

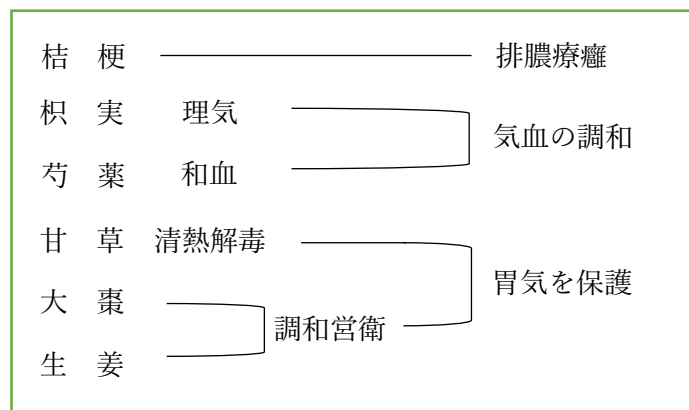
代表症状（発熱、喉の腫痛、吐血、尿黄、皮膚が化膿あるいはジュクジュクして赤味がある、痛痒い、舌質紅、舌苔黄）

代表表処方：おうれんげどくとう 黄連解毒湯、はいのうさんきゅうとう 排膿散及湯、けいがいれんぎょうゆ 荊芥連翹湯

◆ はいのうさんきゅうとう 排膿散及湯

◎ 処方分析

本処方はずべて穏やかな生薬によって組成されている。桔梗は「排膿散」にも「排膿湯」にも配合されている排膿薬で、本方の主薬である。薬性は平で排膿作用が優れ、内癰（臓腑の癰証）



と外癰（皮膚の癰証）の双方に用いることができる。枳実の作用は理気よりもむしろ破気（気滞を強く破る）に近く、局部の腫れた症状を治療する。また化痰作用によって桔梗を補佐し、膿をすみやかに外は排除する。芍薬は性質の穏やかな養血和血薬で、緩急止痛作用によって局部の疼痛をしずめる。皮膚腫脹（気滞・血瘀）の症状に対しては理気薬（枳実）と、血分薬（芍薬）の配合が効を奏する。甘草は清熱解毒し、胃気を保護する作用がある。大枣は陰薬であり、生姜は陽薬で、2薬の配合によって陰陽・気血を調和し、正気を助けることができる。

★ 適応症状

皮膚腫痛

マリン薬局×大高酵素

いつもマリン通信をお読み頂きありがとうございます。三津田店の道管です。今年の夏はとても暑かったため、秋バテの方も多かったのではないのでしょうか。胃腸の冷えには十分注意してお過ごし下さい。

第十二話 ～～リーキーガット症候群～～



「今年はブタクサ花粉が酷かったなあ。これまではそんなにツラくなかったのに、なんでだろう……。花粉が多く飛んでいたのかな？」



「今年はそのほど多く飛んでなかったみたいじゃよ。年齢と共に体質が変わったり、腸内環境が悪化して花粉症の症状が出てしまうことはあるぞい。」



「え！？ **腸内環境が悪化すると花粉症が酷くなるの！？**」



「その通りじゃ。リーキーガット症候群というのを聞いたことはあるかの？」



「……。」



「うむ。腸は体内に取り入れるべき物質とそうでない物質を選別しているんじゃが、腸内環境の悪化によって悪いものまで取り込んでしまうことがあるんじゃ。**リーキー＝漏れる、ガット＝網**という意味じゃよ。」



「ガットってテニスラケットでも使われているよね？ その網目が荒くなって、色んなものが体に入ってきてしまうってこと？ なんでそんなことになっちゃうの？」



「まさしくテニスラケットのイメージじゃ。ストレスや偏食、飲酒や過食も原因だと言われておる。スナック菓子の食べ過ぎも良くないぞ。」



「食欲の秋でついつい食べ過ぎちゃってたよ～！」



「もちろん食べるもの人生の楽しみの一つじゃ。ぜひ旬の食材を**しっかり食べてみて**ほしいと思うぞい。ストレスを感じる時はとにかく睡眠の質と量にも注意してみることじゃ。」



～サメミロン通信 vol.12～

マリン通信を楽しみにされている皆様、阿賀店の戸田です。今年もあとわずかとなりましたが、今年のやり残したことはありませんか?? 私自身、2児の父となり、少しでも育児のお手伝いをしようと誓いましたが、奥様頼りになってしまい、なかなかできておりません…。来年こそは少しでも、奥様の負担が減るようにしっかりと育児に家事に協力していこうと思います。

さて、今回のサメミロンはこれからの時期に欠かせないマスク!! 長年してきましたが、やはり呼吸も苦しく、心臓の音を感じた事はありませんか?? 下記のとときに、ドキドキと感じたことがある人はいませんか??



- ① 激しい運動をしたとき
- ② 緊張したとき
- ③ 心臓の血流が悪いとき
- ④ 心臓が酸欠のとき

元気な時には③と④は感じません!!

③と④の時に心臓を感じる症状として、胸が苦しい、刺すような痛み、違和感がある、頭がぼーっとする
→その原因として、心臓への酸素や栄養の供給不足、血管の健康が低下している、心臓の老化、血行不良が主な原因としてあげられます。

また、私たちは年齢を積み重ねるうちに体に取り込む酸素摂取量が低下していきます。60代になると20代に比べて酸素摂取量が30%以上低下すると言われています。

スクアレンには体内で酸素が不足している状態の際に、酸素を運んでくれる運び屋として大きな役割があり、実際に改善効果がでたというエビデンスも多くあります。

まずは、上記の事で悩んでることがありましたらマリン薬局で、ぜひともご相談ください♪♪

前回、アンケートにご協力いただき誠にありがとうございます。多くの方から、いろんな意見をいただきまして、来年はそのことにも情報提供していけたらと思います。来年も、「サメミロン通信」に興味を持っていただくよう努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

加齢に伴う最大酸素摂取量の低下

