

# ふさふさの実

リニューアル  
2023-2024  
冬号  
- vol.18 -

薬膳レシピ

腎を養う！ふわふわ焼き  
アサリキャベツのスパイス蒸し

ふじこの部屋

三山の  
おせっかい活動

お薬屋さんの豆知識

市販薬と病院でもらうお薬(処方薬)って違うの？

社員のつぶやき特別版

2023年の振り返り、2024年の抱負

三山のこの冬オススメ！

グラファイトサポート (ふくらはぎ用・ボディ用)



三山薬品株式会社

三山のこの冬オススメ！

締めつけない！  
新感覚の心地よさ

グラファイトサポート



温整巡

思い当たりませんか？



グラファイトサポート  
ふくらはぎ用 ブラック (2枚組)  
¥9,800 (税込 ¥10,780) (ふくらはぎ周り: 22cm~55cm)

特徴

- 「締めつけない！」にこだわった特殊な編み方着圧タイプが苦手な方に大好評。締めつけ感がなく、着けていることを忘れる心地よさです。
- 良質な遠赤外線を放射するグラファイトシリカを裏面に特殊加工しています。●抗菌・防臭加工「ロンフレッシュ」糸に天然有機系デオドラント加工が施されているので、体臭の原因菌を抑制する効果があります。

グラファイトシリカとは？

グラファイトシリカは、北海道檜山郡上ノ国町でのみ採掘される希少な天然鉱石。グラファイトシリカは、「育成石」・「健康石」などとも呼ばれ、長い太陽光を浴び続けた結果、ほぼ常温で遠赤外線やマイナスイオンを放出するようになった鉱石です。このグラファイトシリカの粉末を生地に特殊加工した商品が「グラファイトサポート」です。

お客様の声



締め付け感がなく、じわ~と暖かい。



外での作業時も、懸念していたむくみもなく安心した。



男性の私でも違和感なくズボン下に履ける、温かい付け心地。



お腹も背中も温かく、ぐっすり寝れる。夜間のトイレ回数が減った。



温整巡

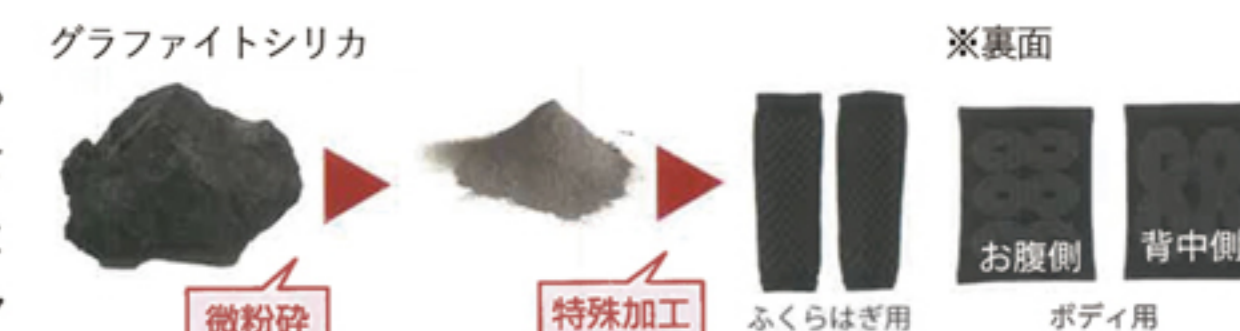
思い当たりませんか？



グラファイトサポート  
ボディ用 ブラック  
¥9,800 (税込 ¥10,780) (ウエスト: 60cm~100cm)

特徴

- ボディ用の生地裏面には、グラファイトシリカをたっぷり特殊加工しています。



ふさふさの実へのお問い合わせ、ご感想、お便りはこちらまで！



三山薬品株式会社

〒178-0063 東京都練馬区東大泉4丁目5-11  
URL: <https://miyama-yakuhin.co.jp>

0120-996-166

FAX: 03-3922-1527

【営業時間】

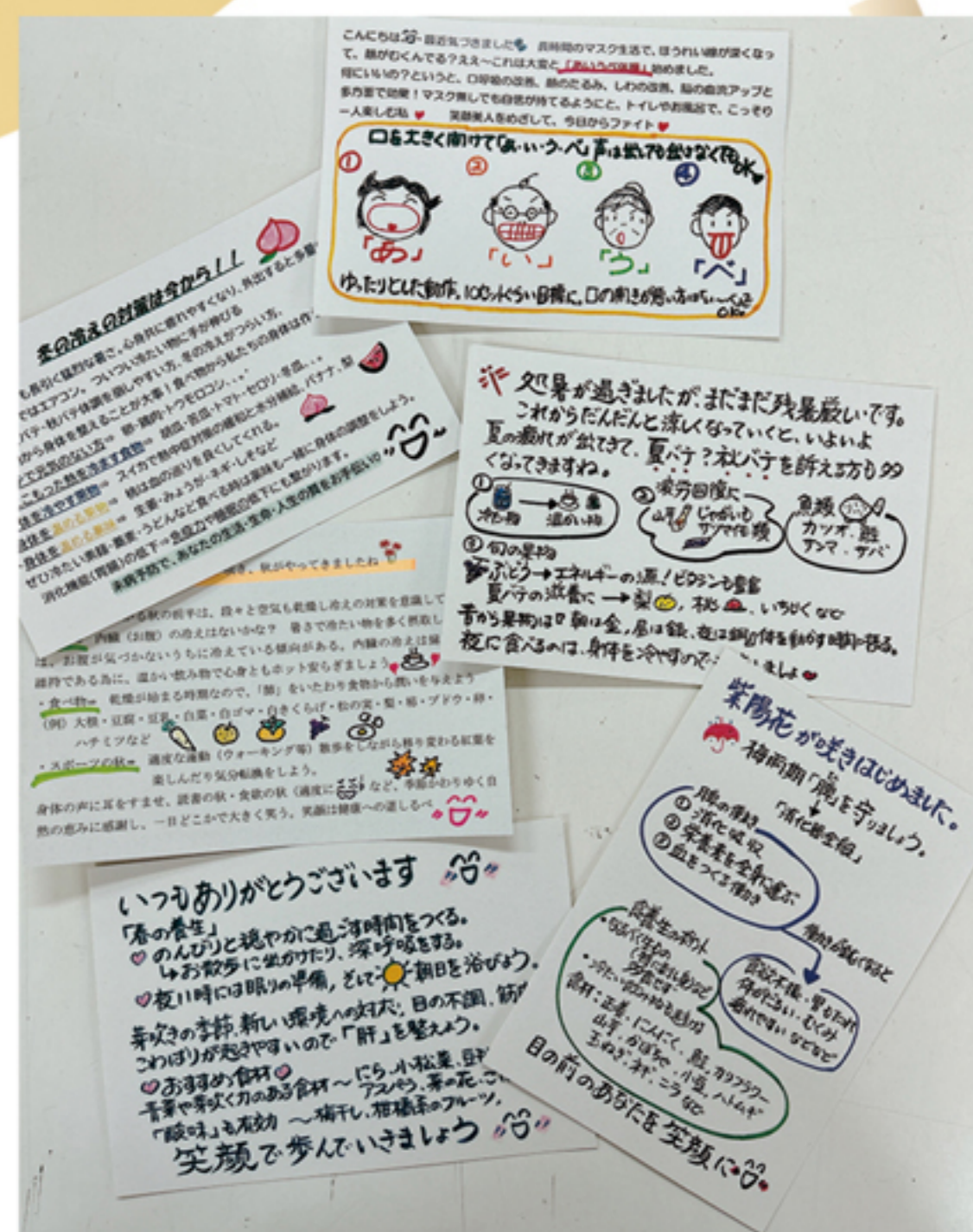
平日・土曜隔週 (不定期) 9:00~17:30



私達は市川様たちの取り組みに感銘を受け、その話は今でも参加者全員の記憶に刻まれている。市川様いわく、直接ご購入者さまとの接点がない為、皆さまがどのような感想をお持ちなんだろう、知りたいですね。と言われたので、弊社を通じお客さまの声を市川様届けると食に健康に寄与できることはこの上もない喜び、そして育成する励みの原動力になると笑顔でお話されていました。

そんなやり取りを通じ、お客さま・生産者さま・会社が三位一体となっている姿は嬉しく、私たちの使命・喜びでもある。

## 活動.2 商品ご購入のお客さまへのハガキ



これを始めたきっかけは、私とお客さまの接点が薄いと感じたからだ。それは本来営業員と共にお客さまのもとに参上しご挨拶をしたい気持ちであるが、その思いを上手に表現できないものかと考えた。そして比較的書く事が苦でない私は、まずは御礼のハガキから書こうと決めた。

それから1~2年ハガキを送り続ける中で、パンデミックとあいなり、私はもっともっと笑顔で健やかで明るい社会であって欲しい、その為に何が出来るか。そう、それは未病予防を意識し発信する事。それだ。それを書こう、そんな気持ちへと変化し、進化続けているハガキ。

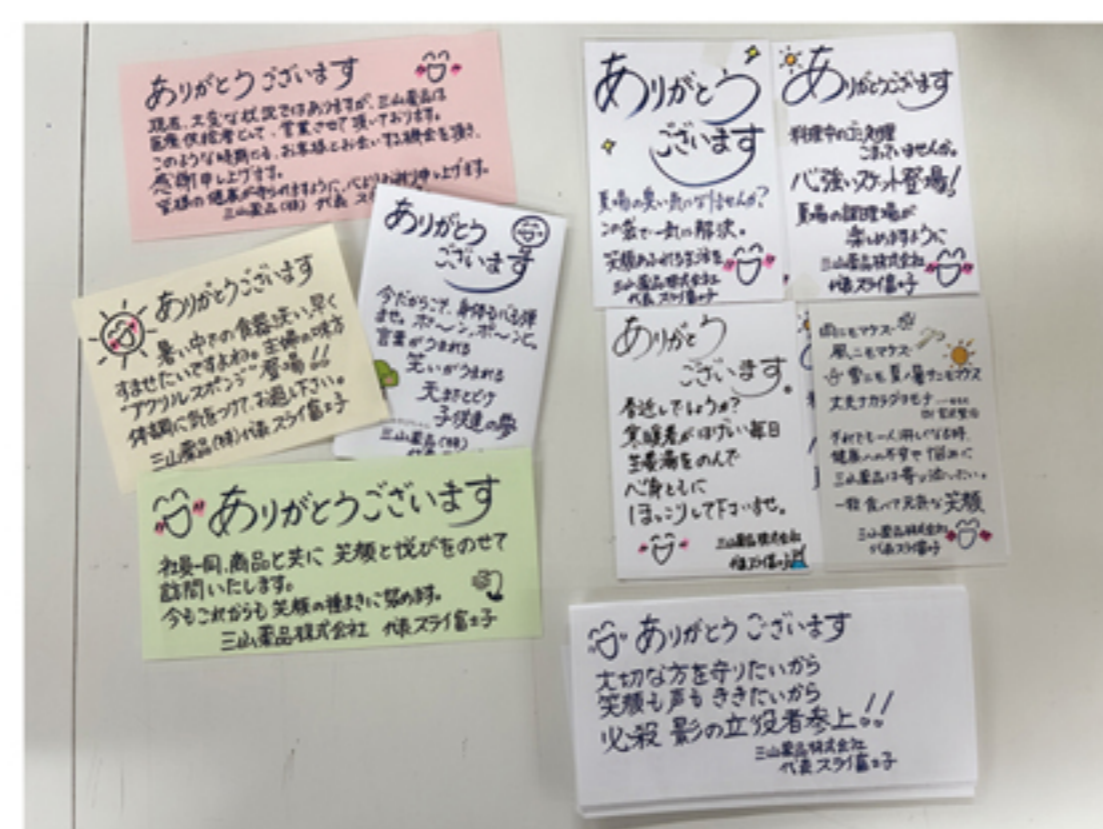
そしていつも書き始める時悩むのは、ハガキサイズ、このスペースにどんな事を書こうか？どんなイラストを描こうか。或いは、このハガキを受け取る皆さまの表情は？など、一人で想像しただけでも楽しくワクワクが止まらず書き続けている今日この頃だ。

## 活動.3

②行動の気持ちが高まりコロナが落ち着きを取り戻した今年から、お客さま宅へ営業員と突撃訪問も始めた。来年も引き続き行いますので、お会いできる日を楽しみにしててくださいね。

## 活動.4 販促物へのメッセージ

販促品されど販促品。どんなに物にも役割がある、そんな熱血の私がいかに思いを伝えたく。販促品になり替わって書いている。ここでも受け取る皆さまの表情や言葉を思い浮かべては。



## 終わりに、「気」が弱まると体の不調や病気に繋がると考えられている。

この「気」を高める方法の一つに人との触れ合いがある。私達がお客さまの健康で豊かな生活の実現のお役に立つためには、目先の時間や手間を惜しまずにお客さまと向かうこと。これは、お客様の未病を防ぐ「健康コンシェルジュ」としての重要な役割です。パンデミックの恐怖にさらされた経験から人々の「健康でいたい」という意識は更に高まったのではないのでしょうか。これからもこの役割を継承しつつ、「笑顔は三山から」を合言葉にお客さまの健康を24時間体制でお守りする存在でありたいと思っています。

長文お付き合いいただきありがとうございます。良いお年をお迎えください。また、2024年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

代表 スライ富子

# ふじこの部屋

皆さま、こんにちは。ジャジャジャーン！今よりももっとも皆さまの喜ぶ笑顔が見たく、より一層繋がりを深くの願いをファンでいて下さる皆さまに楽しんでいただけるような会報誌へとリニューアルしています。

情報提供もさることながら、皆さまの交流の場、笑顔で健やかに皆さまと一緒に未病予防を意識し、あるいはクオリティーオブライフの質の向上、そして愛溢れる冊子になれるよう努めていきます。これからも引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

23年も終わりを告げるように街中を歩けばクリスマスソングが聞こえ、年の瀬もいよいよ押し迫ってきました。今回リニューアルした「ふさふさの実」の1号とあってかなり興奮しながら何から書き始めようかとワクワクしながらペンを執りました。

さて、アンパンマンで有名な（やなせたかし様）の本【ボクと正義と、アンパンマン】の書物の中にこんな言葉を見つけた。「人生はよろこばせごっこ」その言葉に私の胸が震えた。その言葉が目飛び込んできたとたん、それぞれそうなんだよ。と心の中で呟いた後に、身体全体がゾクゾクし鳥肌がたった。

何故なら私は人を悦ばせたい、そして悦ぶ笑顔がみたい。悦びの対価（感謝の対価）それが私の商いの基であるからだ。それから、その言葉も私の座右の銘の一つに加わった。

がらりと話は変わり、近年私は年輪を重ねるごとに自分の歩んできた行動を振り返る事が往々にして多くなってきた。自分自身を分析してみたところ、私はおせっかい好きで世話好きである事、そしてそれに気が付くと同時に、せっかちでもあると気づいた。（今さらか（笑））

そんな私だから思い立ったが吉日、即行動。だがそれは、時として裏目に出たりする場合もあり、まあ～そんな経験や体験を通じて学習するタイプなんだと自分に言い聞かせている。私的な解釈では、よく言えば（ポジティブに）行動派、ネガティブに表現すると慎重さや冷静さが足りないのかもしれない。今後も分析の余地ありだ。

それでは早速、私がか社でやっているおせっかい活動をご紹介します。

## 三山のおせっかい活動

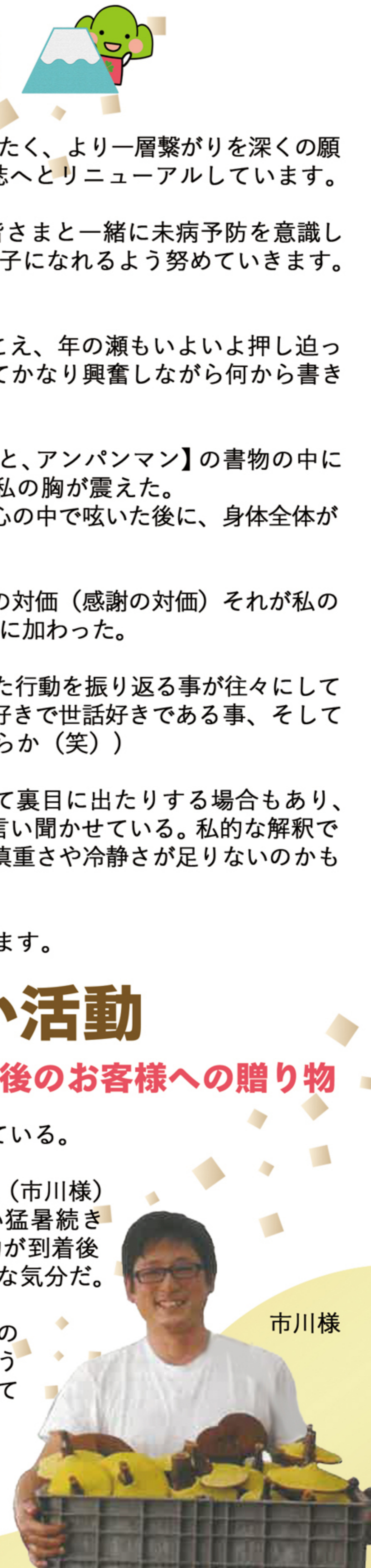
### 活動.1 三山のオリジナル商品「雅霊芝」購入後のお客様への贈り物

雅霊芝の商品3本ご購入の皆さまへ、会社からの贈り物を送付している。

その取り組みの中で、霊芝栽培と、農園を自営されている農家様（市川様）にもご協力を得て果物や他のプレゼント等。特に今年は例年にない猛暑続きと、日照りの心配もあったが無事に果物を送ることができた。品物が到着後お客さまからの喜びの声やお手紙ももらったり私達もハッピーな気分だ。

以前霊芝農園を見学した際、市川様始めとする農家の皆さんは夏の酷暑でもビニールハウスに入って、霊芝に虫がついていないだろうか確認する作業あるとそれも一つずつ手鏡で確認していると話していた。

『本当ですか？一つずつ？』私たちが訪れた夏も本当に外に立っているだけで汗だけで、ましてや高温多湿なビニールハウスでの手仕事は厳しいし。農家様の手塩にかけた働きのお陰で霊芝はスクスクと元気よく生育している事を学んだ。へ



市川様

# 薬膳レシピ

## 腎を養う！ふわふわ焼き

<材料・4人分>  
 むき海老 400g 塩麹（又は塩） 大さじ1～大さじ1と1/2  
 玉ねぎ 1/4個 片栗粉 大さじ2-3  
 木綿豆腐 1丁 生姜の搾り汁 小さじ1  
 黒キクラゲ 10g 食用油 適量  
 ひじき 6g

<作り方>  
 (下準備) 玉ねぎみじん切り、黒キクラゲとひじきは水に戻し、木綿豆腐はよく水切りしておく。・水戻した黒キクラゲは5mm幅の食べやすい大きさに切っておく。

- 1、むき海老2/3を細かく叩き、水切りした豆腐、玉ねぎ、塩麹、片栗粉を入れてよく混ぜる
- 2、むき海老1/3は粗く刻んで1と黒キクラゲ、ひじきと混ぜ合わせる
- 3、フライパンに油を熱し、2を8等分にして両面を焼いてゆく(生地が柔らかいので、返す時には注意が必要です)

### POINT

冬は寒さと冷えて体の循環が悪くなりがち。薬膳では生命活動を維持する『腎』と関わりが強く、また“黒”の食材は腎を養う働きがあるとされます。エビには体を温める働きがあり、黒キクラゲは血を補うだけでなく、血液の浄化や免疫力アップ、ひじきは血行促進しむくみの解消も行ってくれます。



## アサリキャベツのスパイス蒸し

<材料・4人前>  
 アサリ 400gほど オリーブオイル 大さじ1  
 キャベツ 1/4個 白ワイン（又は日本酒） 50cc  
 ニンニクみじん切り 1カケ 塩、胡椒 適量  
 クミン 小さじ1

- <作り方>
- 1、アサリは砂出しをしておく、キャベツは食べやすい大きさにちぎっておく
  - 2、フライパンにオリーブオイル、ニンニク、クミンを入れ熱する。この時クミンが焦げないように弱火で香りづけをする。
  - 3、2のフライパンに香りがたったら、キャベツを入れ塩胡椒をして、さっとオイルが絡んだら、アサリと白ワインを入れ、蓋をして中火にする。沸騰したら弱火で2～3分、アサリの口が空いたら火を止める。
  - 4、軽く全体を混ぜ合わせて、汁ごと器に盛り付ける。

### POINT

薬膳では冬は鹹味（かんみ）と言って塩辛い味のを食べると良いと言われています。塩や醤油、味噌などの調味料のほか、アサリも鹹味に入ります。クミンは身体を温める働きの他に、消化を助け、腸内ガスの排出する働きもあります。キャベツは胃腸の動きを高めるため、天然の胃腸薬と言われます。さらに気を高める働きや内臓の調子を整える働きがあるので、日照時間が短くなる冬オススメです。



先生 profile

櫻井夕希子

看護師 / 薬膳ヘルスケアコーチ

大学病院、クリニックで約20年看護師をしていたが、自身の「冷え性」を改善するため東洋医学に出会う。食とセルフケアで面白いくらいに冷えが改善し、薬膳を学び始める。2023年から薬膳と脳科学を活用したセルフマネジメント講座を開講し、多くの受講生が心やカラダの体質改善をしている。

## お薬屋さんの豆知識

# 市販薬と病院でもらうお薬(処方薬)って違うの？

処方薬と同じものが市販されている

いつもの風邪の症状で解熱薬が欲しい

解熱鎮痛薬の  
ロキソプロフェン

病院では



ロキソニン錠

市販では



ロキソニンS錠

他にも

- アレルギー薬のアレグラ
  - 風邪薬のPL顆粒
  - 胃薬のガスター10
- などもそれほど大差がない

処方箋がないと入手できない薬

副作用のリスクより得られるメリットの方が大きいと考えられる場合にのみ医師が処方するもの

抗生物質



耐性菌や  
胃腸障害のリスク

ステロイド



感染症、骨粗鬆症、  
高血圧等多数のリスク  
※一部軟膏で市販薬も有

高血圧や糖尿病などの専門薬も処方薬です

## ポイント

「今まで経験したことのある症状か否か」で受診のタイミングを考える

いつもの風邪なら市販薬



高熱でぐったり、激しい咳が続く症状なら受診



頭痛や腹痛、胸痛なども同様

近年「セルフメディケーション」という考え方が広まっています。軽い症状の時は薬剤師又は登録販売者に相談の上、自分にあった市販薬を選ぶ習慣を身につける事が望ましいという概念です。税制面の優遇もあります。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

市販薬と病院を上手に使い分けたいですね。



年始に来年中学になる長男のサッカーセレクションに合格すると目標にしていきました。  
年始より練習、試合・セレクションと子供も親もサッカー漬けの毎日でしたが、無事に目標チームに合格する事が出来ました。

24年度も、仕事にサッカーにと親子共に頑張っていきたいと思います。



川手 宏之



2023年は5月の鳥取・島根をはじめ6月に秋田男鹿半島、9月に北海道稚内と3度のロングツーリングを敢行。合計6000キロ走った。  
健康でなければ叶えられないことです。来年はどこまで行こうかな。



佐久間 寿一



健康に携わる仕事である以上自身がまず健康でなければならぬ。そこで23年度は、食に関してなるべく旬の物を摂取する事に努めた。

24年度は、気力、体力、免疫力のアップを目標に掲げ自身の健康を更に強化します。



加世田 安則



# 2023年 の振り返りと 2024年 への抱負

出勤数は少ないですが仕事復帰致しました。  
日々、状況が変わっていきまので、把握していくのが大変でご迷惑おかけしていたと昨年は感じております。

今年も、家庭と仕事と昨年はじめたハンドメイドの両立を目指します。やってくれたよかったと思っていただけのように事務業務頑張っていきたいです！

疲れたなと感じる時は雅ドリンクをのんで、のりこえております。

青柳 香織



2023年、時間を上手に使えただろうか。

大人になると1年があつというまなのはトキメキがなくなったからでしょうか。なるほどです。

2024年、息子2人も社会人。新しい環境でトキメいてほしいです。

もちろん私も。



土屋 智恵



今年はお客様ともお会いして4月で6年になりました。  
最近はお客様に元気をもらい、お会いする事が楽しみになっております。

来年はプライベートでも趣味を増やして充実させようと思っています。

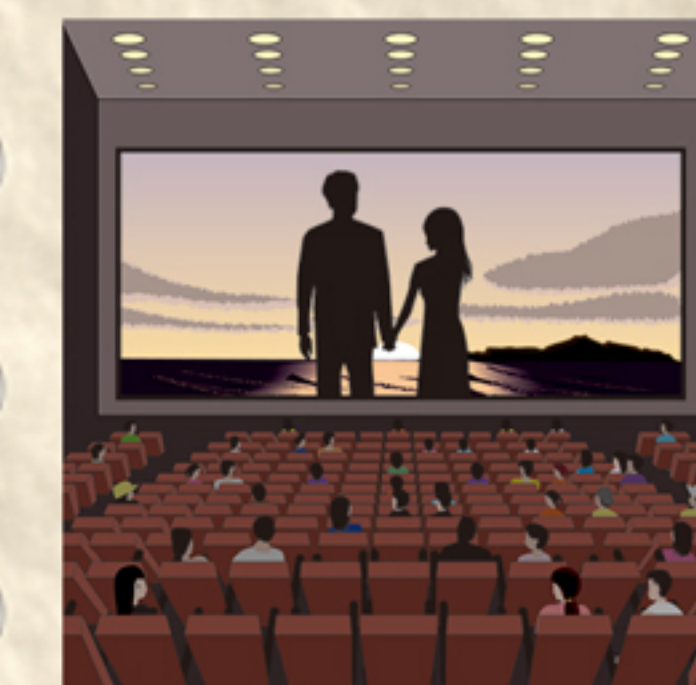
今年もありがとうございました。

戸上 美保



2023年は多くの映画に感動をもらいました。

2024年は久々に旅行や観光に行つて、刺激を受けたいなと思っています。



伊藤 洋一



先日 父の七回忌を行いました。

新型コロナ禍久しぶりに親戚の皆さんと会うことができました。

その中で最年長は母で来年は99歳(白寿)を迎えます。

背は曲がってきましたが食欲は落ちずペロリと食べ上げてしまいます。

食事が落ちないことが長寿に秘訣のようです。

100歳まで頑張れ！

森田 新一



2023年4月 私の母は乳ガンだと言われました。

私はショックで悲しかったです。6月に一時帰国してそのさいに雅靈芝を持って行きました。

今は病院の薬と雅靈芝を飲んで少しずつ改善しています。私は嬉しいです。

私は日本中をたくさん旅行したいです。そのためにも仕事を頑張ります。

2024年が良い年になりますように。

アタポン デーチャポン



今年の10月から小学校4年生の長男がテニスを始めました。

新しい事に挑戦している長男の姿を見ると私自身も刺激され、今年あまりできなかったジョギングを来年はしっかりやります。



針谷 宏



2023年から脱アナログを掲げています。

このままの勢いで2024年はキャッシュレス決済、ネットでのカード決済に挑戦します!! 脱現金(笑)!!



俵 洋輔

