

ふさふさの実

2024
夏号
- vol.20 -

お薬屋さんの豆知識

「夏バテ対策」夏負け、食欲不振など

ふじこの部屋
薬膳レシピ

夏野菜の薬膳キーマカレー
夏の冷シャブ(サルサソース添え)

「母の日」
「甘えること、始めてみました」

三山のこの夏オススメ!

テラミーシーツ・ピローシート

おなじみコーナー

ありがとう広場・みやびちゃんと仲間たち・お客様の声・ふさふさ4コマ



三山のこの夏オススメ!

イキイキとした毎日を寝苦しい夜を快適に!
テラミーシーツ・ピローシート



テラミーシーツ
【付属品あり】(全3色)
¥48,000 (税込¥52,800)
●SIZE: シングルサイズ(100cm×200cm)
●COLOR: グレージュ(GG)レッド(RD)グリーン(GR)

テラミーピローシート
【付属品あり】(全3色)
¥18,000 (税込¥19,800)
●SIZE: 43cm×63cm
●COLOR: グレージュ(GG)レッド(RD)グリーン(GR)

新しいアプローチでリラックスタイムをバージョンUP。
睡眠時だけでなく、椅子やソファにかけてお使いいただけます。



マイナスイオン + テラヘルツ

調律作用により、
バランスの整った状態へと導きます。

遠赤外線よりも波長が長く毎秒動する
テラヘルツ波を発生する人工鉱石と、
マイナスイオンを発生する天然鉱石を
ブレンドしてプリント。

心地よい暖かさ・リラックス感UPで
眠りの質から健康へアプローチ!

ホルミシスとは?

日本ではラドンやラジウムと呼ばれておりマイナスイオンを誘発する事で液体をイオン化(血液、リンパ液、細胞などの体液)し抗
菌、酸化還元、酸化抑制効果があります。
また、副交感神経を優位にしリラックス状態になり筋肉痛や神経
痛の痛みにも効果を発揮します。

毎日温泉気分♪



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



ああ～筋痛めたのか、切れたか?心配になってきた私は、事務員の方に外出する事を伝え、私の右足はついに靴も履けなくなり重い足を引きずりながら近所の接骨院へ向かった。そして運よく直ぐに診察、状況説明をするや否や『スライさん、この腫れ具合からみると骨折している可能性が高いので直ぐ病院行って下さい』『えっ!本当ですか?』その一言で私は自分の事の重大さに気づいたのだった。

それから直ぐ主人の運転で病院へ直行。そして出された診断が、(右足間接外果骨折)驚きと困惑もつかの間、医者と看護師の連携の良さを目の前にし、みるみる私の右足は団子の様なハムの様な形でギブスが巻かれていった。

その次に待っていたのは、これまた人生お初の松葉づえの指導であった。が、トホホホ、ぎこちない歩き方に私はただただ笑って誤魔化すしかなかった。

たかが骨折されど骨折、明日からどうしよう～と不安な気持ちに苛まれた自分であった。というのも、自宅は3階、毎日階段の昇降、それにもまして週末からはGWの前半が始まるというのに、母には申し訳ないが、GW中はショートスティを利用してもらい日々の介護から解放され、たまには夫婦水入らずで羽を伸ばそうとしていた矢先の出来事に、こんな思いを抱いていたから罰が当たったの? 私のテンションは急降下。それでも松葉づえとの共同生活が始まり、何せお恥ずかしい話、私の朝一番の仕事は厠に行く事。日常当たり前前に歩き便座に座る動作一つとっても、その上下運動が辛かった。いっその事、オムツでも履こうかと思ったほどの気持ちにもなった。或いは食事の支度ではキッチンの横の動線の動作や生活のたわいもない数々の動作をする度に、日々私の2本脚にどれだけ助けられていたのか、この大切さに気づいた。大切な気づき♡ケガや病は決して嬉しいものではないが、普段気づかない事に目を向けさせてくれる機会、または自分の身体の声に耳を傾け問うてみるよいチャンスだと私は解釈している。



あなたはどの様に思いますか?

そんなこんなでGW中は鳥かごの鳥のように、はたまた女王様のようにあれやこれやと主人をこき使ったり甘えてみたり過ごしていた。どちらかと言うと日頃から自分の気性は、人をお願いするよりも、先に自らテキパキと動いてしまうじっとしてられないタイプだ。だが、こんな事件をきっかけに人に甘える事って何かいいかもと思いはじめた。私の身体が思うようにいかないこんな状況を、社内の皆も関わる人全て、家族も頻りに声をかけてくれ、手助けをしてくれる。なんか私って幸せ者～っ、なんてありがたいんだろう何かいい感じ～、これ辞められないかも～。

人は誰かの助けをかりて生きている、人は誰かの為に働いている、そんな言葉が心からわいてくる、昨年ヒット本で私も購読した「今日、誰のために生きる?」または、歌手のMrs.GREENAPPLEの{パブリック}という歌の歌詞に「人は誰かの為に光となる」などの本のタイトルや歌が頭に浮かんできた。さてさてここ数か月、どれほど多くの方々優しく声をかけてもらい、手を差し伸べてもらったんだろう。

ああそうだ。数えてみようその恵み。7月26日で経過3ヶ月を迎えるが、このポッキリ事件を振り返ると多くの気づきを与えてくれた時でもあった。さあ～次は私の番だ。何から始めようかな。

さて、夏本番、皆さまの健やかな生活を心よりお祈りいたします。
長文お付き合いいただきありがとうございます。

代表 スライ富士子♡



ふじこの部屋



「母の日」

長男夫婦から祝ってもらいました。カーネーションといえば、母の日の代表的な花。けれども、お嫁ちゃんいわく『私と一緒に花を買いに行くと、彼が花屋をぐるぐる廻り悩んだあげく、ヒマワリの花が母らしいというので、カーネーションも交えてアレンジした花束だとか(笑)』

そして、花束を受け取った瞬間に私の脳裏には一昔の出来事が蘇った。それは、その昔私が咽喉炎等の病気で具合が悪い際、常ににぎやかな家中は静寂に。

それは子供たちが私への配慮の証、その優しさに、私は布団の中で届かない小さな声でありがとうと呟いた。そんな経験を幾度か重ねた私は病復帰後、息子達の顔を見るなり「やっぱり母ちゃんが病気だと家の中が暗くなっちゃうよね。だから母ちゃんは太陽のようにそしてひまわりの様にみんなを照らす存在でいなきゃね。」なんて



声高らかに叫ぶと、「ああ～また家がうるさくなくなってきたよ～。」なんて子ども達が冗談を言っていた光景がまるで昨日の様に思い起こされる。

そんな事もあってか、もらった花束を見た私は、彼の心中では、いつの間にか私が「ひまわり」の様な存在になっていたのかもしれない。

ちなみに、ひまわりの花言葉「あなたを見つめる・あなたを幸せにします・光輝」この若き夫婦が今もこれからも幸あれと願う母である。



「甘えること、始めてみました」



忘れもしない4月26日(金) 事件発生! 人生お初のポッキリ事件。

今年久しぶりに町会の班長役が廻って来た。そしてその当番の一つに町会費の回収が真っ先に上げられる。その事件当日の朝、私は集金に勤しんで出ていったが、裏通りには誘惑が多い、なぜなら花盛りの時期とあり、どのご家庭の花も華やかだ。特にツツジが艶やかに咲きつい見とれていたら、マンホールの横の穴にズコッと。お見事。

体格のいい私はその穴に右足が落ち大きく捻って倒れてしまった。「いたっっ～い」されど我慢、我慢、町会費回収が先、しっかりせねばと言いつつも、ようやく私は町会費の任務を完了し戻った。その後、母をデイケアに送る時間。あ～やれやれ一段落した後足元を見ると、「ひえ～っ」なんと足首が腫れあがり、青黒く変色してきている、

何じゃこりゃー(*_*)

薬膳レシピ

夏野菜の薬膳キーマカレー

- <材料・4人前>
- | | | | |
|----------|------|-----------|-------|
| ・豚ひき肉 | 300g | ・カレー粉 | 大さじ3 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・トマトケチャップ | 大さじ3 |
| ・ズッキーニ | 1/2個 | ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・トマト | 1個 | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1/2本 | ・はちみつ | 大さじ1 |
| ・なす | 1本 | ・塩 | ひとつまみ |
| ・生姜、ニンニク | 各1片 | ・ブラックペッパー | 少々 |
| | | ・オリーブオイル | 大さじ2 |

- <作り方>
- 1、玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、きゅうり、なすは大きめなみじん切りにする。生姜とニンニクはみじん切りにする。
 - 2、深めのフライパン又は鍋にオリーブオイルと生姜、ニンニク入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎを炒める。
 - 3、2の玉ねぎがしんなりしてきたらカレー粉を入れ、玉ねぎとカレー粉が混ざり合うまで炒める。
 - 4、3に豚ひき肉を入れ色が変わったらズッキーニ、トマト、なす、きゅうりを入れ塩をひとつまみとブラックペッパーを入れて蓋をして弱火で10分ほど煮ます。
 - 5、4にトマトケチャップ、ウスターソース、醤油、はちみつを入れて味を整えます。



POINT
近年の日本は湿度が高く暑い夏。カラダに熱がこもりやすくなっています。過剰な熱はカラダの中の潤いを消費してしまいがち。夏野菜の多くはカラダにこもった熱を冷まし、潤いを与える働きがあります。市販のカレールーは油脂が多く、夏の疲れた胃腸に負担がかかるため、カレー粉がオススメ。辛味はカラダを温めすぎるため、控えめにしましょう。



夏の冷シャブ（サルサソース添え）

- <材料・4人前>
- | | | | |
|-----------------|----------|----------|--------|
| ・豚ロースしゃぶしゃぶ用 | 300-400g | ネギだれ | サルサソース |
| ・ズッキーニ（緑、あれば黄色） | 1/4本程度 | ・白髪ネギ | ・トマト |
| ・水 | 1L | ・生姜、ニンニク | 各1片 |
| ・塩 | 大さじ1 | ・醤油 | 大さじ3 |
| ・酒 | 大さじ2 | ・酢 | 大さじ2 |
| | | ・ごま油 | 大さじ3 |
| | | | ・ピーマン |
| | | | 大さじ2 |
| | | | ・塩麹 |
| | | | 小さじ1/2 |
| | | | ・レモン汁 |
| | | | 小さじ2 |
- お好みでパクチー

- <作り方>
- 1、ネギだれ、サルサソースを作る。
①ネギだれは、生姜ニンニクをみじん切りにして醤油・酢・ごま油と合わせておく。白髪ネギは、長ネギの白い部分を5～6cm幅に切って、縦に入り込みを入れ、中の芯を取り出し、白い部分のみを使用します。繊維に沿って千切りにし、氷水に5分程度さらし、水気を切っておきます。（辛味が苦手な方は10分程度さらします）
②サルサソースは、トマト、玉ねぎ、ピーマンを5mm程度の角切りにして、塩麹とレモン汁で和えます。

- 2、鍋に水と塩を入れ沸かし、沸騰したら酒を入れます。豚肉を2～3枚まとめ入れ、肉同士が重ならないよう、ほどきながら茹でます。
- 3、茹でた豚肉は、そのままザルにあげて冷めます。（冷水に入れると水っぽくなるため）
- 4、ズッキーニはピーラーで細くスライスし、氷水に入れると丸まります。ピーラーがない場合は、細めに切って千切りにして添えても良いです。
- 5、茹でた豚肉を盛り付け、白髪ネギだれ又はサルサソースを掛けてお召し上がりください。

POINT
豚肉は疲労回復やカラダに潤いを与える働きがあります。暑さで疲れたり、汗をたくさんかく夏にオススメな食材です。さらにレモン汁は汗の出過ぎを止めてくれる働きがあるので、たくさん汗をかく夏に適しています。



先生 profile
櫻井 夕希子
看護師 / 国際中医薬膳師

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

「夏バテ対策」夏負け 食欲不振など

今年もまた暑くなってきましたが、夏バテや夏負けは、暑さによる体力の消耗、食欲不振、疲労、不眠などの症状の総称です。

体力の消耗



食欲不振



疲労



不眠



これらの症状は、自律神経の乱れや内臓機能の低下、体液の消耗などが原因となります。これらの対策を予防医学の観点から説明します。

対策ポイント

①食習慣から見た夏バテ対策

こまめな水分補給
昆布茶など

冷たいものに偏らない
アイスやかき氷、冷たい麺類など

夏バテにオススメの野菜
シソ・ネギ・ショウガ・みょうが・トマト・きゅうり・ナス・ゴーヤ

②生活習慣から見た夏バテ対策

軽い運動
ウォーキング・水泳・ヨガ

質の良い睡眠
涼しい寝間着や寝具の使用

午前1時
午後3時まで

冷房
冷やし過ぎは下痢などの不調になるので注意！

ストレス管理
瞑想・深呼吸・アロマテラピー・音楽療法

まとめ 自分の体質を知り、自己観察で早めの不調対策をする

● **自己観察が重要！**
自己観察ができることで、夏バテを未然に防ぐことができます。体調の変化には様々なものがありますが、食欲不振、疲労感、不眠などが主なものです。

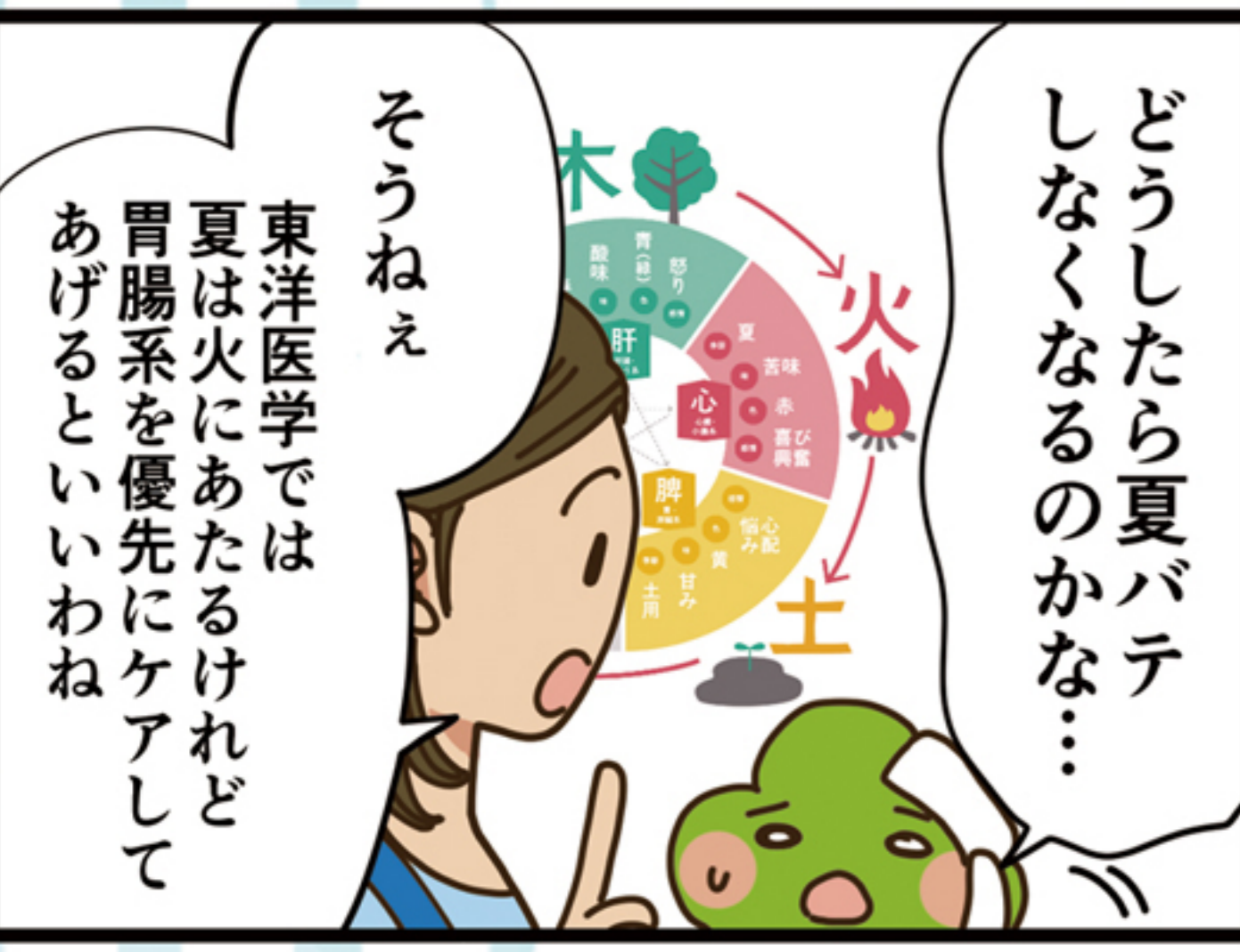
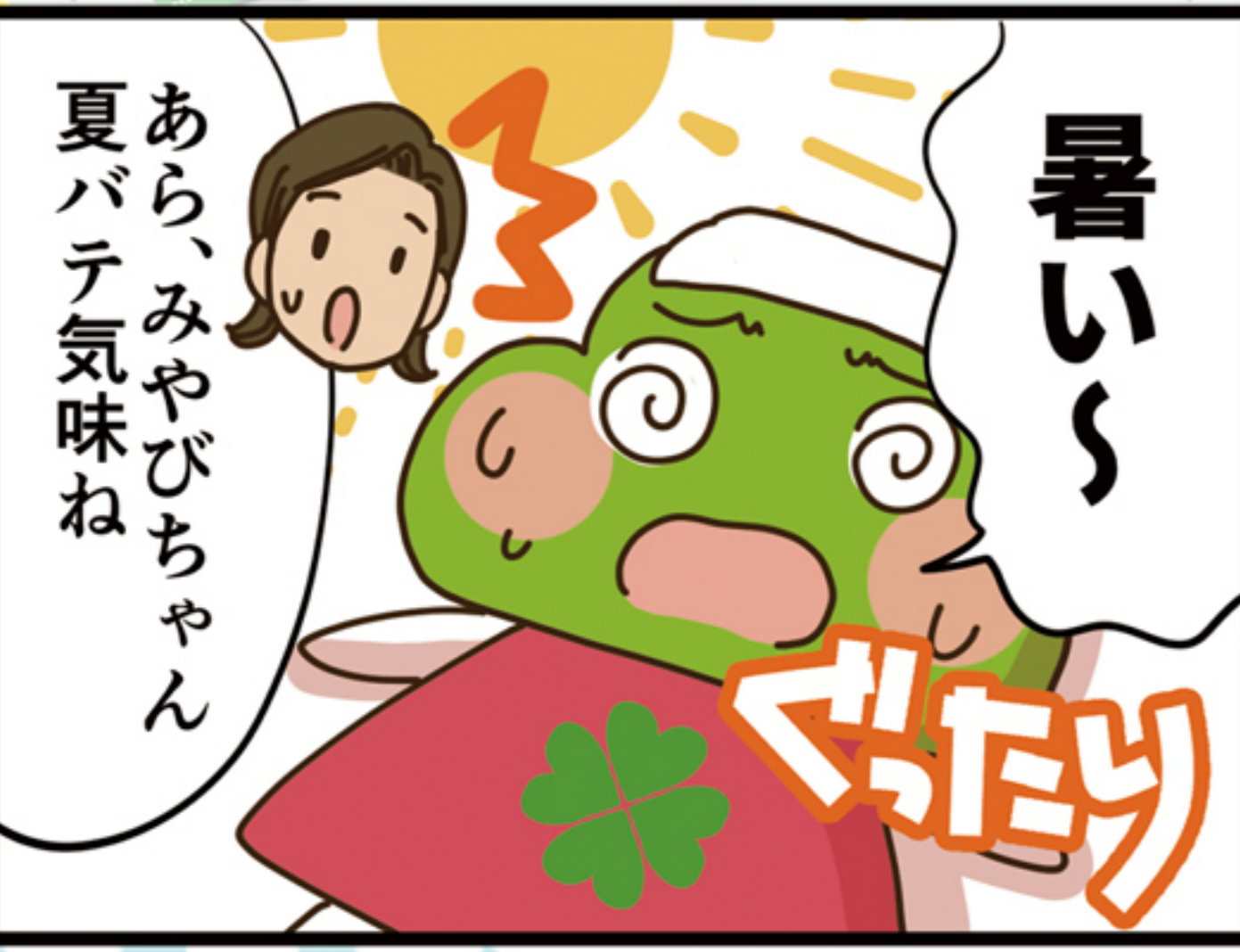
● **自分自身の体調や体質を理解する！**
人それぞれ体質や体調の変化は異なりますので、自分に合った生活習慣を続けることが大切です。
これらの生活習慣を継続して続けることで、暑い時だけでなく全般的な健康状態を向上させる効果も期待できます。



先生 profile
宮崎 光史 三山薬品顧問医師

外科医として病院に勤務した経験から、現代医療の限界と病気予防の大切さを痛感し、東洋医学や代替医療、操体法、気功などを学び、病院の外で出来る心身のメンテナンス法を追求してきました。本格的な不調に陥る前に根本原因へアプローチし、食事・運動・身体ケア・メンタルケアの観点から、最期まで活力あふれる人生の実現をサポートするお手伝いをさせて頂いております。

ふさふさ4コマ
「冬病夏治」(とうびょうかち)



ありがとう
広場



地元中学校を卒業し、地元で企業を運営活動している感謝と喜びを、中学生の方々への応援メッセージとして寄贈しました。

お客様の声
ふさふさの実書号をお手に取られたみなさまより



- 褒められたこと**
- 「ふさふさの実19号」続けていて、すごいですね。毎号楽しみにしていて、毎号保管しています。
 - 対面で健康相談や健康情報を提供してくれて助かります。医者より、頼りになります。
 - キャラクター(みやびちゃん)がすごくかわいい!色々な人にみせている。
 - ニュースレター読むのを毎回楽しみにしています。時々送られてくるハガキがとても素敵ね!
 - 料理のレシピ参考になる。
 - 薬の豆知識。
 - 会社のアットホームな背景が見える。

- ご要望や改善点など**
- 湯の友が重い。もう少し量を減らして軽くしてくれると助かります。
 - ポイントサービスや、値引き券があるとうれしいです。
 - サプリメントの詰替えタイプがあれば良いのに。
 - 商品の形状が小粒の方が飲みやすい。
 - 健康体操などほしい。

貴重なご意見、ありがとうございます!
皆様のご要望にお応えできるようつとめて参ります!

いつもありがとうございます
営業の伊藤です。

私はギターを弾くのが趣味で、今はバンドはやっていませんが毎日弾いています。38年前に買ってずっと弾き続けているギターです。



みやびちゃんと仲間たち



営業：伊藤



弾き過ぎて、塗料がはげてしまいました。

数年前、有名なギター職人さんに、「すごいですねー。弾き込んで音がさらに良くなったギターですねー」と言って頂いた時は嬉しくて涙が出ました。もっといい音になるように弾き続けたいと思います。

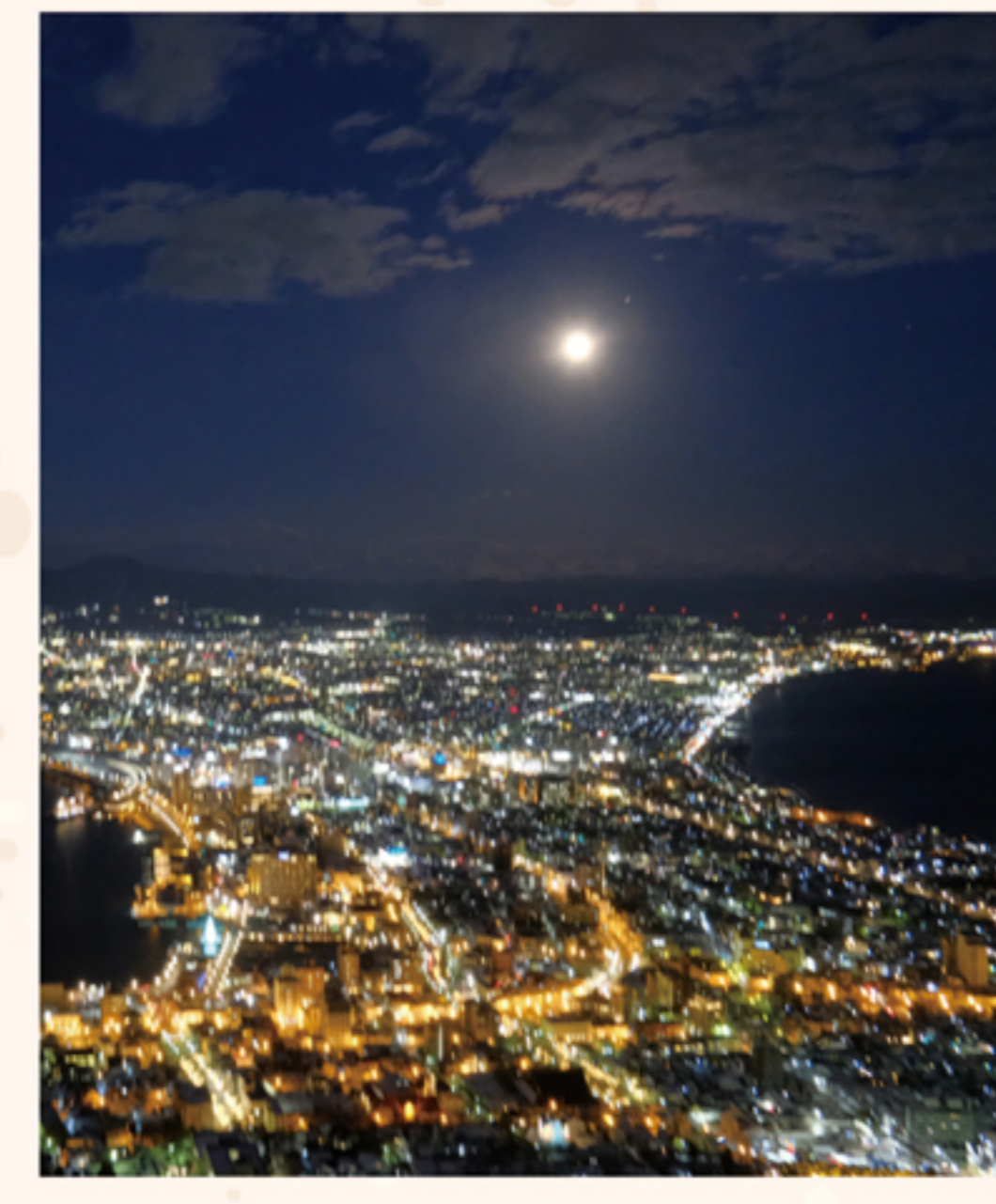


事務：土屋

事務の土屋です。
私が今楽しんでいることは、バドミントンと陶芸です。

バドミントンは年甲斐もなくつつい夢中になり、肉離れになってしまったりもしていますがやめられないです笑。

陶芸は土を捏ねている時、そしてろくろは使わず手で練りなのですが、コツコツと形を整えていく時、無心になれます。出来上がりも思ったのとは違うこともあり、待つ楽しみがあります。



こんにちは!営業の戸上です。
私の出身は北海道函館です。今回は私が関東に来て驚いた言葉の違いの中から最も日常的に私が使っていた3つをご紹介します!



営業：戸上

- ①1つ目は絆創膏=サビオ
- ②2つ目はゴミを捨てる=ゴミを投げる
- ③3つ目はお金を両替する=お金をくたく

今だにこのような言葉の違いや、話す時のイントネーションの違いは慣れませんが、日々優しいお客様と社員の皆さんに助けられながら元氣張っております!どうぞよろしくお願い致します。