

ふさふさの実

2024
春号
vol.19

お薬屋さんの豆知識

「継続は力なり」とはいうけれど...



ふじこの部屋
薬膳レシピ
焼きそばの和ハーブサラダ
セロリと筍の包まないシューマイ

日常生活を、
また愉しみ始めた

三山のこの春オススメ!

Foot Fit 3 series フットフィット3/フットフィット3ヒート

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・映画の部屋
お客様の声・ふさふさ4コマ



三山薬品株式会社

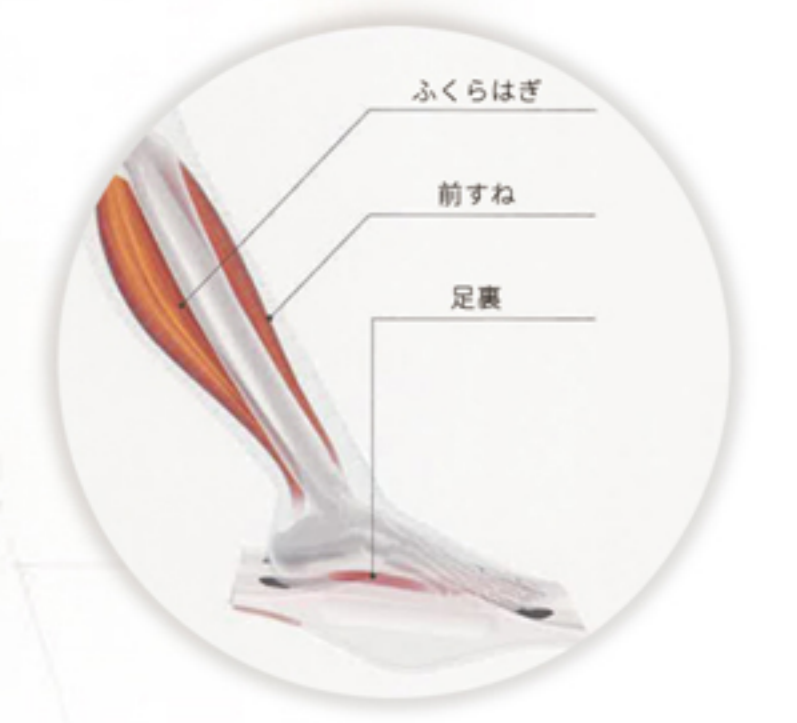
三山のこの春オススメ!

Foot Fit 3 series
フットフィット3/フットフィット3ヒート



使用者から
嬉しいこと

電気刺激が、歩行で使う
3つの筋肉にアプローチ



目的に合わせて選べる、3つのプログラム

- 1 トレーニング・プログラム
鍛えるために効率よく計算された15分
- 2 コンディショニング・プログラム
コンディショニングを整える12分
- 3 ウォーキング・プログラム
歩くような体感が得られる20分

※ウォーキング・プログラムはFoot Fit 3 Heatのみ



足裏からふくらはぎを効率的に鍛える
Foot Fit 3 ¥43,780(税込)

Bluetooth
〈セット内容〉フットフィット3本体1台/リモコン1台/専用マット1枚/取扱説明書(保証書付き)1冊/お試し用電池(単3形アルカリ乾電池3本:本体用、コイン形リチウム電池(CR1632)1個:リモコン用)〈品番〉SE-BZ-02A(サイズ(幅×奥行×高さ)約360×285×82mm(材質)本体:ABS樹脂、ポリカーボネート、熱可塑性エラストマー、合成ゴム(EPDM)、PET、金属(リン青銅)/リモコン:ABS樹脂、金属(リン青銅)/専用マット:熱可塑性エラストマー(本体重量)約1,380g



あたためながら、足裏からふくらはぎを効率的に鍛える
Foot Fit 3 Heat ¥74,800(税込)

Bluetooth
〈セット内容〉フットフィット3 ヒート本体1台/リモコン1台/専用ACアダプター1個/充電ケーブル1台/専用マット1枚/取扱説明書(保証書付き)1冊/お試し用電池(コイン型リチウム電池(CR1632)1個:リモコン用)〈品番〉SE-BY-02A(サイズ(幅×奥行×高さ)約360×285×82mm(材質)本体:ABS樹脂、ポリカーボネート、熱可塑性エラストマー、合成ゴム(EPDM)、PET、金属(リン青銅)、天然木/リモコン:ABS樹脂、金属(リン青銅)/充電ケーブル:ABS樹脂、ポリプロピレン、金属(銅、リン青銅)、シリコーンゴム/専用マット:熱可塑性エラストマー(本体重量)約1,460g

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



②手軽に作れる乾燥生姜！

生姜って体にいいよとはよく耳にするけれど、生の生姜と乾燥生姜（乾姜）があるんだよ！

生の生姜（ジンゲロール）

生の生姜に多く含まれる成分



乾燥生姜＝乾姜

乾燥した生姜はジンゲロールからショウガオールに変化する。



ショウガオール⇒代謝がよくなり胃や腸の壁を刺激し熱を体の中から作り出す働きがある。

主な働きとして

冷え性改善⇒持続的に温まる働きと血流をよくしながら体の芯を温めてくれる作用がある。冷え性で悩みのある方は、生の生姜より乾姜を摂るようにするのがオススメ。

風邪予防⇒免疫力があれば風邪は引きにくくなるが、体を冷やさない事が大切。

もし風邪をひいて熱が出た場合⇒熱を下げた方がよいので、生の生姜が向いている

風邪予防には⇒乾燥生姜。上手に組み合わせるといいね。

乾姜の簡単な作り方

用意する物：皮のついた生姜（汚れの部分は削る）、包丁
*皮ごと生姜をスライスなるべく薄く（3ミリ位）、指先注意して。

<フライパン> 皮付きスライスの生姜をフライパンに1枚ずつ並べる。火をつけ中弱火→表面若干クルっとしてきたら裏返す。お焦げに注意し乾燥させる。

<電子レンジ> 皮付き生姜を鉄板（クッキングペーパーにのせ）に1枚ずつ並べ、500Wで約2分加熱。火傷に注して鉄板を取り出し、生姜を裏返し3分、そのまま電子レンジにいれて2分加熱で完成。

<天日干し> 皮付きの生姜を天日干し用のネットにいれ一枚ずつ並べる。日が当たる場所3～4日位ぶら下げて置く。乾燥してなければ延長する。

ちなみに私、本格的に生姜をスライス→蒸し器で蒸す→天日干し用ネットで干す。上記のいずれかの方法で作ったら、タッパやジップロック袋等に入れ、2～3ヶ月保管できる。



乾姜の使用例

乾姜を蜂蜜付けにして、お湯割りに飲用。紅茶やココアにも入れられる。

調理方法の例をあげると、煮物（鶏肉と大根を煮る時）、参鶏湯風に、みそ汁に、温かいそば、うどんに、鍋や、炒め物の中になどなど、、、

もし乾姜作られた方で、これ美味しかったというレシピがあったらぜひ教えて下さいね。

豆苗も2～3回、水やりで育ち、また食べれる優れた野菜。



2024年の年頭から地震等の災害が起きた時、私は普段の生活の中から、身近にできる健やかな体造りの楽しみ方がある事や、何よりも当たり前の日常生活のありがたさを再認識させられた年の始まりであった。

一日一日を大切に！今、目の前にいる人にしっかりと言葉に出して伝える（家族・出逢う人々に）時には恥ずかしい気持ちの時は、Lineなどのスタンプを使ったりして、自分の気持ちを伝えようと思う。そして一番に自分をいたわりながらね（笑）

皆さん、日常生活をどの様に楽しんでいますか？私と共に楽しんでいきましょ！これからも健やかな生活を応援します。『笑いは人の薬』ですから。

いつもながら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



皆さま、こんにちは。ふじこの部屋へようこそ。新緑が映える季節となり、気分も高揚してきますね。毎日いかがお過ごしでしょうか？リニューアルしたニューズレターも好評の声をいただいています。これもひとえに、「ふさふさの実」を楽しみに待ってくださる皆さまのおかげです。ありがとうございます。

日常生活を、また愉しみ始めた

①お米の国の人だもの やっぱり直火炊き最高！

さて昨年8月、私の三男坊も進学のために巣立って行き、家はジジババトリオになってしまった。そして、家中はすっかり静まり返ってしまった今日この頃。彼がいる時は、毎朝目覚まし時計の代用の私は、息子を起こして仕事場へ向かうのが日課だった。或いは、食生活にも変化があり食材の購入量や、ご飯を炊く量の減少。それから料理を作る時おかずの量も減少し、しばらくの間なんだか理由は分からないけど私の食欲も落ちてしまった。そんなたわいもない日常生活の変化に私の心は『息子ロス』、一人センチメンタルに陥ってしまった。とはいえ、夕があり朝があり時間は過ぎ去っていく。

ある日、パンよりもお米大好きの私の目に飛び込んできたのは、ご飯を直火炊きできる土鍋。

その商品を見ていたら、私が幼少期にガス炊きでご飯を炊いた記憶が蘇った。それはなんて言ったって炊き立てのご飯の蓋を開ける瞬間、フワ～っと湯気立ちこめ、ご飯が一つ粒ずつ立っている姿。わあ～たまらん想像しただけでにんまり顔、だから即決購入。

それから、直火炊き土鍋はお正月明けに我が家にやって来た。2～3合から炊けるとあって使用感は便利で、私はすっかり惚れ込んでしまった。

今ではそれに見合う料理を考えるのも楽しくなってきた。

次に思い浮かぶのは、息子が帰って来た時「腕が上がったね！」なんて期待をしている自分。

旦那様が居るといのに、そんな事二の次か？子離れできない母であると実感した私。

最後に米好きの私が声を大にして伝えたいのは、お米は氣を養ってくれる（造ってくれる）氣・血・水の氣。氣は生命エネルギー。だからお米を食べる事って大切なんだよね。食を通じ、今・明日への身体が造られる。自分の身体を労わる一歩。

お米・美味しいよ！



薬膳レシピ

焼きさばの和ハーブサラダ

<材料・4人分>		ドレッシング	
塩サバ	1枚	酢	大さじ1
春菊	一束	ハチミツ	小さじ1/4
みつば	1/2束	粒マスタード	小さじ1
紫蘇	5枚	オリーブオイル	大さじ2
金柑	5個	塩麹	小さじ1 (又は塩)
(又はオレンジや他の柑橘系)		コショウ	少々

- <作り方>**
- 1、塩サバをグリル又はフライパンで皮目がパリッとなるように焼きます。
 - 2、1の鯖の粗熱が取れたら、骨をとって、食べやすいようにひと口大に切るか、ほぐします。
 - 3、春菊、みつばは手で食べやすい大きさにちぎり、紫蘇は千切りにします。
 - 4、金柑は1/4の大きさに切って、種を取ります。(オレンジや他の柑橘系は皮を剥いて、食べやすい大きさにしておきます)
 - 5、ドレッシングは全ての材料をよく混ぜて、お皿にもった2と3と4の上からかけて頂きます。



POINT

鯖は春に乱れやすい気血を補い、巡りもよくしてくれ、疲労回復や血行促進の働きがあります。さらに老化防止、血管系の疾患予防にも適しています。香りの良い春菊や金柑のような柑橘系の果物と合わせることで、より気血の巡りが良いカラダを作ることができます。

セロリと筍の包まないシューマイ

<材料・4人前>		醤油	
豚ひき肉	300g	酒	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	生姜	2片
セロリ	1/2本 (葉も使います)	こしょう	少々
筍	50g	しゅうまいの皮	30個分
片栗粉	大さじ3		
塩麹	大さじ1 (又は塩 小さじ1)		

- <作り方>**
- 1、玉ねぎ、セロリ(葉も)はみじん切りにして、タケノコはやや食感を出すため、粗みじん切りにしておきます。生姜はすりおろしておきます。
 - 2、豚ひき肉に塩麹(又は塩)を入れて、よくこねます。
 - 3、2の豚ひき肉に、醤油、酒、生姜のすりおろし、コショウを入れて、さらによく混ぜます。
 - 4、1に片栗粉を入れてよくまんべんなく混ぜたら、3とよく合わせる。
 - 5、しゅうまいの皮を5mm程度に切って、バットに広げ、4を食べやすい大きさに丸めて、切ったしゅうまいの皮に転がすようにして付けます。この時、剥がれてしまわないように最後軽く握るようにすると皮が外れにくくなります。
 - 6、せいろがあったら、クッキングシートかキャベツや白菜などの葉物を敷いて、その上にしゅうまいを乗せて8-10分程度蒸します。

お好みで酢醤油や辛子をつけてお召し上がりください。黒酢でいただくと、血を補い、気血の流れをよりよくしてくれる働きがあるのでオススメです。



POINT

セロリやタケノコは春に滞りやすい気の巡りを良くしてくれます。気が滞るとイライラや怒りっぽくなることや、精神が不安定になることがあるため巡りを良くして気の高ぶりを鎮めることが大切です。特にセロリの葉は香りも高いので一緒に使うのがオススメです。



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

「継続は力なり」とはいうけれど・・・

世の中には「何をやっても続かない」という人がいます。

ダイエット



運動



サプリメント



いわゆる3日坊主で、長く続けることができない。一度決めた事をやり続けるにはどうしたらいいのでしょうか？

ポイント

①継続力の前に判断力の問題

継続できそうか、できそうにないかを判断。できていないで始めている。



▶容易なことから始めていく。もの足りないくらいで丁度いい。

②邪念をなくす

「がんばっている自分をみてほしい」「せっかく誘ってくれたのに」



取り組む内容とは無関係な動機が隠れている

③続けることはやめないこと

重要

週に3回、1日30分。きっちり続けられれば一番いいですが、人は続かなくなると

「続けられない自分」「努力できない自分」にがっかりして自己評価を下げ、傷ついてしまい次第に全くやらなくなる。

▶人生は長い

しばらくやっけていなくても気付いた時にまた始める。長い時間軸でみればそれは立派な継続です。いつかそれが習慣になればいいくらいな気持ちでやめることをやめましょう



健康は生きていくための手段です。健康のために生きているのではありません。気楽にいきましょう。



ふさふさ4コマ
「ふさふさの実の由来」



映画の部屋
「スタンディング」(1973年7月公開)

何度観ても楽しい映画です。
1936年のシカゴを舞台に、ポール・ニューマンとロバート・レッドフォード演じる詐欺師たちが、ギャングのボス相手に、殺された仲間の仇を討つ物語。大掛かりな仕掛けでボスから大金を騙しとる計画に、様々な分野の詐欺の名人たち(普段はサラリーマンの人も)が集結します。お馴染みの曲に乗って軽快に計画も進んでいくと思いきや…。ラストのどんでん返しは圧巻。我々も騙されることに。

第46回アカデミー賞作品賞受賞。
あっ!いかさまポーカー、何のフォーカードだった?
また観たくなってしまいました。 営業：伊藤

お客様の声
ふさふさの実 冬号でご紹介した「グラファイサポート」

- ふくらはぎ用**
- ・ジワッと温かさを感じて良いね
 - ・足、足の甲のむくみが取れました
 - ・暖かくて手放せません。冷えに良い(追加で合計3組購入)
 - ・ふくらはぎの筋肉がほぐれる。(マッサージに行った時のよう)
 - ・締め付けないのがちょうどいいです

- ポディー用**
- ・そんなにしめつけないので長時間着けていても気にならない
 - ・寝ている時に使ってますが熱いくらいで掛け布団を薄いのに
 - ・姿勢が良くなる
 - ・ウエストが細くなった気がします
 - ・腰が楽になりました

- その他**
- ・セットで使用すると全身が暖まり血行が良くなっているのがわかります
 - ・良品でプレゼント用に最適です

寒い冬、皆さんにお役立て商品を紹介できて良かったです。
お喜びの声をありがとうございます!

三山薬品(株)様
長い門あせ話になりました。
子供が小さい頃は置き薬のある事大変安心させられました。
最近の子供達も大人になり病氣もなくなりました。私と主人は
飲み合わせ注意の薬を処方される様になり置き薬を
飲む事もほとんどなくなりました。
大変残念ですが救急箱を返却させて頂く事にしました。
暑い中、寒い中、足を運んでくださり本当にありがとうございました。
みなさまの今後の更なる発展とご多幸をお祈りいたします。

お手紙：F様

別れは寂しいですが、長年ご愛顧いただいたお客様から心温まるお手紙、ありがとうございました。

三山薬品株式会社 伊藤
長きに渡り大変お世話になりました。
薬は使い切り品に使用期限が過ぎ
しまふ事多かったです。定期的に新しい物と
交換していたけれど、大変助かりました。
また営業力も、ベリも助かりました。
お取扱い終了は残念ですが貴社へ
お礼申し上げます。
返却品はリサイクル済みです。

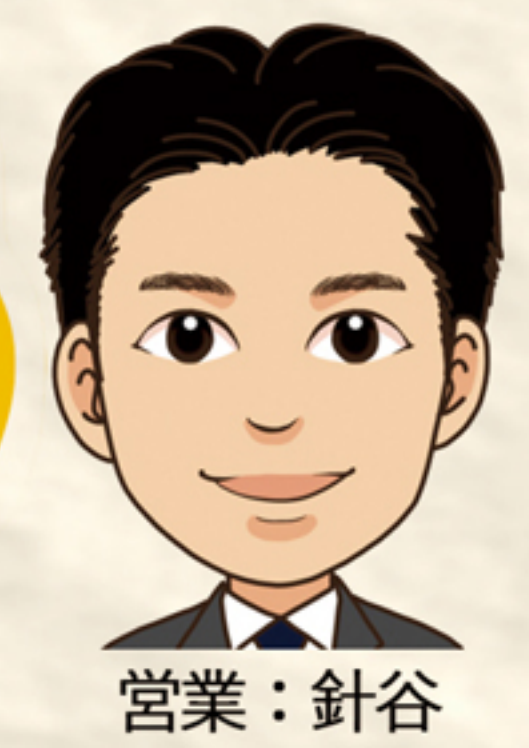
お手紙：K様



武蔵野市：N様

N様なんてすごいでしょ。全て手作りなんです。社内にも飾ってます。がんばれ大谷選手!

みやびちゃんと仲間たち



営業：針谷

皆さまこんにちは、営業の針谷です。私の休日の過ごし方を紹介します。

小学5年生の長男がテニス、小学2年生の次男がサッカーをしているため、休日はテニスの壁打ちができる練馬区の花が丘公園や、サッカーの練習試合で埼玉県のカッサー場に行っています。



子供のサッカーから興味が受け、私はサッカー観戦(浦和レッズファン)が好きなお事も今年二月にサッカー審判4級の資格を取得しました。

子供と一緒に体を動かす、子供の成長を見る事ができ子供から元気をもらい、楽しい休日を過ごしています。現在私は40代ですが、30代頃よりも体力があります(笑)運動って良いですね!!