

# 実さふさふ

2024-25

冬号

- vol.21 -

薬膳レシピ

ふじこの部屋

野菜の蒸籠蒸し（三種のタレ）  
エビにら養生スープ

「身体語をマスターする」  
「なつやすみぬりえチャレンジ」  
「お客様の作品！」

お薬屋さんの豆知識

「冬の養生」冬はエネルギーを蓄える時期

三山のこの冬オススメ！

ホルミーレギンス/ダイヤモンド・ホルミーハーフケット

おなじみコーナー

みやびちゃんと仲間たち「2024年の振り返り、2025年の抱負」



三山薬品株式会社



# ふじこの部屋



## 「身体語をマスターしよう」

みなさん、こんにちは。本日は晴天なり、太陽の陽ざしを浴びながら心地よく書いています。

まず始めに今年の夏は一段と厳しく猛暑日が82年ぶりに記録更新するほどでしたね。その様な中、私たちは何とか無事に乗り切る事ができた、自分自身の心身を誉めて、労わりましょ！『私の身体よくやったね、でかしたよ』と。

そしてこれからも気候変動は私たちの日常生活に大きな影響を及ぼし続けてくるでしょう。(秋バテ)(気象病)も現在社会が生み出した言葉。そこで重要なカギを握るのが、皆さまご存知の【セルフメディケーション】



お誕生日にいただいたお花



出典・amazon

私流に言い換えれば「まずは自分の心身に耳を澄ませること」それがセルフメディケーションのまず一步。

かの有名な五木寛之著「養生の実技」という本がある。さすが著名作家らしい豊かな言葉の表現で書かれている。以下本から抜粋。

『**身体語**をマスターする。耳を澄まして体の声を聴く。車に異常が生じるときには、必ず前もって予告があるものだ。車の方から信号を送ってくると言ってもいい。それをちゃんと敏感に受信する感覚が、故障や事故を未然に防ぐことにつながる。中略 これ車についての話だが、人間の体はもっと複雑で微妙である。その身体が発する信号を的確に受け止めること、これが養生の第一歩である。中略大切な友達のように心を開いて自分の体に接すると、体もおしゃべりになってくる。その声は言葉にかたちをとらなくとも、伝えようとしている

内容理解できるだろう。「腹が減った」とか「喉が渴いた」とかいうのは、もっともわかりやすい体の声だ。中略。英会話やフランス語を勉強するのも悪くないが、この「身体語」というべき言語をマスターするのは、現代人としてもなんとも刺激的な重要な試みだ。複雑なパソコン用語を駆使できるくらいなら、この「身体語」を理解することなど楽々できるだろう。(抜粋ここまで)』

私は読み終わって「身体語」こんなユニークな言葉も彼だから言語化できるのだろう。私も今まで以上に「身体語」を使いこなしたくなってきた。まさに日々心身に耳を澄ませ(疲れた)(眠い)そんな言葉を素早くキャッチすることが未病への一步だ。もしかしたら現代人は忙し過ぎて「身体語」をどこか置き去りにしてきたのかもしれない。2025年弊社と関わる皆さまと共に「身体語」を聴く日常生活を応援、サポート、そして変動する時代に対応できる身体を一緒に創り上げていきましょう。

今年も皆さまと出逢えた事、生命がある事、日常生活がある事、家族がある事、それらの当たり前な事に感謝し笑顔で幸ある新年をお迎えくださいませ。

皆さまの健やかな生活をお祈り申し上げます。心をこめて♡

代表 スライ富士子♡



59歳になりました



# なつやすみぬりえチャレンジ・お客様の作品！

ふさふさの実リニューアル後、ご好評いただいている表紙イラストを、この夏「なつやすみぬりえチャレンジ」としてお客様へプレゼントさせていただきました。

皆さまからとってもカワイイぬりえ作品を沢山お寄せいただきましたので、ご紹介させていただきます！



こはる様 (4歳)



光由様 (8歳)



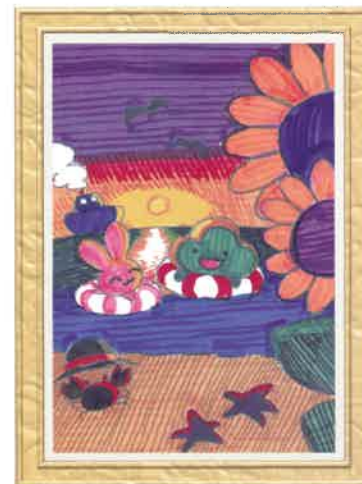
ゆず様 (14歳)



かえで様 (18歳)



☆様 (?歳)



ひなた様 (16歳)

どの作品も力作ばかり！  
皆さま、  
ありがとうございました！



みすず様 (14歳)



のぞみ様 (10歳)



# 「冬の養生」 冬はエネルギーを蓄える時期

こんにちは、顧問医師の宮崎光史です。漢方医学においては、冬は生命力エネルギーを体の内側に蓄えて春の活動に備える時期とされています。

漢方の陰陽五行思想では、冬は五臓で表すと水の要素の「腎」に相当すると考えます。

臓器と言うより、成長、発達、生殖、水分代謝などの機能を一体化した概念です。



冬は「腎」を消耗しやすいので、下記の様な食材を意識的に食事に取り入れましょう。血行を促し、冷えによる疲れや老化を和らげてくれます。

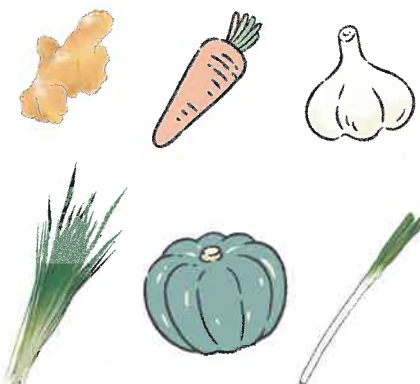
## 腎を補う食材

### 黒い食材



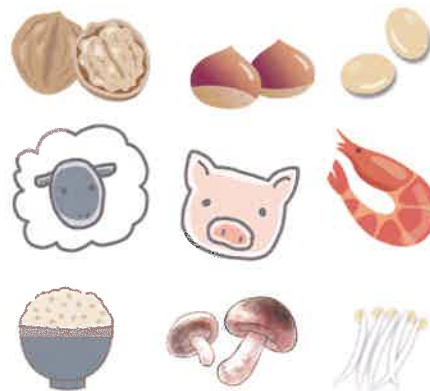
黒ごま、黒豆、黒キクラゲなど

### 体を温める食材



生姜、人参、にんにく、にら、ねぎ、かぼちゃなど

### その他



くるみ、栗、羊肉、豚肉、海老、大豆、玄米、椎茸、もやしなど

## ポイント

### 冷えと乾燥は「老化を進める」足元や腰を温め冷やさない様に



冷えと乾燥は「老化を進める」と言われています。特に足元や腰を温め冷やさない様にすることは、腎の働きを守るとされます。

そして夜にしっかり休息を取ることも大切です。睡眠不足がちな生活習慣は、腎の回復が不十分となり、風邪をひきやすくなるとも言われますので、意識して良く休む様にしましょう。

これらの養生を意識することで、冬を乗り越えるだけでなく、エネルギーを蓄えられるので、元気に春を迎える準備が出来ます。

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氣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。







# 薬膳レシピ



## 野菜の蒸籠蒸し

### <材料・2人分>

キャベツ	1/4個	かぶ	1個	さつまいも	1本
玉ねぎ	1個	蓮根	1/2節	エリンギ	2本
カリフラワー	1/2房	長芋	100g	人参	1本
		かぼちゃ	1/4個		

### <作り方>

1. せいろは鍋で沸かしたお湯の蒸気を利用するので、あらかじめたっぷりのお湯を沸騰させておきます
2. 野菜は食べやすい大きさに切って、せいろに並べてゆきます。かぼちゃ、さつまいも、蓮根、長芋は他の野菜に比べて柔らかくなるのに時間を要するため、あまり厚くならないようにしましょう。
3. 鍋のお湯が沸騰したら、約10分程度蒸してゆきます。
4. お好みのタレで召し上がってください。

三種のタレ (作りやすい分量で作成しています)

#### ●ポン酢ジンジャー

<材料>・ポン酢 50ml・生姜 10g (半分すりおろし、残り千切り)・ニンニク 1/2片 (すりおろし)  
・白ワイン 25ml (風味づけにあれば良いです) <作り方> すべての材料を混ぜ合わせます

#### ●アンチョビ胡桃

<材料>・胡桃 (無塩ロースト) 60g・味噌 大さじ1・醤油 大さじ1・はちみつ 小さじ1・アンチョビペースト 大さじ1/2・麵つゆ (2倍) 大さじ1・水 大さじ1 <作り方> 1. 胡桃をすり鉢に入れて、細かくしてゆきます 2. 1とすべての材料を混ぜ合わせます

#### ●人参ダレ

<材料>・人参 1本・玉ねぎ 1個 (小さめ)・リンゴ 50g・生姜 20g・白ごま油 100cc・醤油 70cc・塩麹 大さじ1  
<作り方>・全てをブレンダーにかけて、滑らかにします

## POINT

色の白い野菜は、カラダを潤す働きがあるものが多く、秋冬の乾燥対策に効果的です。特にかぶはカラダの中を温め、冷えによるお腹の痛みの緩和や消化不良や便秘にも活用できます。つけダレに使った胡桃は【腎】を補う働きがあります。中国では「健腦の木の実」と言われたり、腰痛や足腰の冷え対策や老化防止も期待できます。



## エビにら養生スープ

### <材料・4人前>

・むき海老	200g	・黒キクラゲ	8g	・塩麹	大さじ1
・にら	1/2束	・胡椒	少々	・ごま油	大さじ1
・長芋	50g	・塩麹	大さじ1	・片栗粉	大さじ1
・蓮根	250g	・塩	少々	・酒	大さじ1
・水	800ml			・生姜のすりおろし	1片分 (15g)

### <作り方>

1. 洗ったむきえびを包丁で細かく切り、片栗粉大さじ1と塩小さじ1 (共に分量外) をまぶしてもみ、汚れを取り、流水でよく洗い流し、水気を切っておきます。
2. ニラは3cmの長さに切る。長芋は皮を剥いてすりおろす。蓮根は2/3をすり下ろし、1/3は粗目のみじん切りに。黒キクラゲは水戻しをして食べやすい大きさに切っておきます。  
※ニラは仕上げ用に少し残しておきます。  
※すりおろした蓮根は、軽く水切りをしておき切った水は捨てずに残しておきます。

3. フードプロセッサに①とニラ、すりおろした長芋と蓮根 (水切り分) とAと塩麹と胡椒を入れて、滑らかになるまで攪拌し、荒目のみじん切りの蓮根を加えます。
4. 鍋に水と塩麹 (又は市販の鶏ガラスープ) を入れて沸かし、③をスプーン2本使って、ボール状に成型して加えます。この時長芋やレンコンの水分によっては、タネが柔らかい場合があります。スプーンで成型が難しい場合は、片栗粉を足し、硬さを調整してください。
5. 4に水戻しをした黒キクラゲも入れ、タネが全体に浮き上がってきたら、レンコンの搾り汁を加えて、味を整えるためお好みで塩を少々加えます。仕上げ用のニラを加えて完成です。

## POINT

冬は動物が冬眠しているように、人間も春に向けてじっくりとエネルギーを蓄えておく季節。薬膳では生命エネルギーの源である【腎】のケアが大切だと考えます。【腎】は年齢とともに衰え、寒さがとても苦手です。足腰を冷やさないこと、日中の太陽の温かさを存分に背中に浴びておくことが大切です。エビやにらは薬膳ではカラダを温める代表的な食材であり、黒キクラゲも【腎】を養う働きがあります。



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。

24年度は、医食同源から食の大切さ  
25年度は、未病予防から身体の叫びの  
共有で全力を尽します。

最近のマイブームは、就寝前のストレ  
ッチと80年代の曲をカセットテープ  
で聴く事です。  
心も身体もリフレッシュ・・・



加世田 安則



# みやびちゃんと 仲間たち

2024-2025



2024年今年も1年間ありがとうございました。  
今年もお客様1人1人から元気と癒やし  
を与えてもらいました！

プライベートはゼリー作りにはまっ  
ています。色々なフルーツやコーヒーゼ  
リーを作っています！



戸上 美保



今年1年ありがとうございました。  
皆様の笑顔に支えられました。

来年も皆様の健康サポートできるよう  
に精進します。

私は卵が大好きです。おすすめの味付  
煮卵です。自宅でお店の味付煮卵が食  
べられますよ(笑)

[https://cookpad.com/  
recipe/2263352](https://cookpad.com/recipe/2263352)



針谷 延宏

24年も大変お世話になり感謝申し上げ  
ます。

趣味のバイク旅は青森の下北半島、四  
国周遊へ。改めて日本は山、川、海が  
多いなど。

それは自然の豊かさと共に災害の怖さ  
を想起させます。生きている証を感じ  
る時間でした。



佐久間 寿一

2024年も残りわずか、今年も大変お世話  
になりました。2025年もよろしくお願  
い致します！

最近我家ではおいしそうなパン屋さん巡  
りにハマっています。

皆様のエリアでお勧  
めのパン屋さん是非  
教えて下さい!!



俵 洋輔



24年度皆様ありがとうございました。  
25年度も皆様の健康のお役に立てるよう頑張ります。

私のマイブームは相撲です。特に二子山部屋を推しています。  
若手力士の活躍に期待です。  
動画もUPされてますのでご覧下さい。



川手 宏之

仕事と育児の両立で一年がとても早く感じます。  
忙しい中でも好きなkpopグループに癒され日々エネルギーをもらっています。  
いわゆる推し活です。笑  
LIVE、推しネイル、韓国旅行楽しみながら来年も頑張っていきます！



青柳 香織

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

年始は「箱根駅伝」が見逃せません。

そして箱根駅伝が舞台「風が強く吹いている」(三浦しをん著)は天才ランナーはじめ登場人物も個性豊かで胸熱くなる小説です。



土屋 智恵

年末が近づくとこの1年も速かったなと思う。  
先日書類の整理をしていたら浅草演芸ホール of 色々なプログラムを発見。

コロナ以前はよく行ったがコロナ禍は1度も行かなくなった。今年は久々に大いに笑いに行くかな。



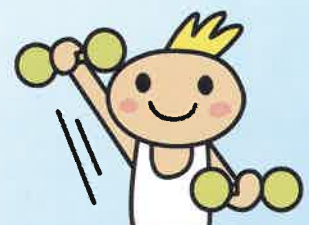
森田 新一

2024年もお世話になりました！  
2025年もよろしくお願ひいたします！

今年もありがとうございました。  
2025年もよろしくお願ひします。

私は運動が大好きです。

だからこれからも毎朝時間がある時、腹筋やダンベル上げなどの運動をしています。



アタポン デーチャポン

三山のこの冬オススメ!



毎日温泉気分!人気のホルミシスシリーズ

# 今冬 本気で代謝アップ・冷え対策・むくみ対策にレギンス! ハーフケットが優しくあなたを包み込む!



## 薄い軽いアウターに響かない

イタリア製のハイテク素材で今までにないはき心地。お腹まですっぽり包む安心感も魅力!



## 日常を彩る、 とっておきのハーフケット

毎日を豊かにしてくれるそんなアイテムを使いたい!



ブラック壱

ネイビー壱



ネイビー

ブラック

ピンク



ダイヤモンド ※プリント柄の見本  
鑑別書付

サイズ名	SS	S	M	L	LL
ヒップ	77~85	82~90	87~95	92~100	97~105

イオン発生する鉱石粉末に熱伝導率に優れた天然ダイヤモンド粉末をブレンドしてプリントしています。

## ホルミーレギンス (全2色)

¥25,000 (税込¥27,500)

- SIZE: SS/S/M/L/LL
- COLOR:ブラック壱 (BK) ネイビー壱 (NE)

## ダイヤモンド・ホルミーハーフケット (全3色)

¥22,000 (税込¥24,200)

- SIZE:150cm×80cm
- COLOR:ネイビー (NE)ピンク(PI) ブラック(BK)

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

