

ふさふさの実

ふじこの部屋

- ・笑顔になるパン
- ・「おせっかい協会」との出会い

みやびちゃんと仲間たち

- ・三山薬品のココいいね！！

三山薬品

2025
[春号]
vol. 22

薬膳レシピ
お薬屋さんの豆知識

東洋医学と西洋医学から
見る春の養生法

レンチンロール白菜のトマト煮
ブロッコリーと長芋と干しエビのきんぴら

おすすめ！

・テラミーピローシート

・頭皮用ローション

・コルセットファンデーション

日頃の感謝を込めて・・・
お世話になっているお父様とお母様へ

テラミーピローシート

いきいきとした毎日を過ごしたい。マイナスイオンとテラヘルツを合わせ調律作用により、バランスの整った状態へと導きます。

心地よい暖かさ・リラックス感アップで眠りの質から健康にアプローチ。

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。

color: グレージュ・レッド・グリーン

🐾 ペットにも愛用している方がいます。

¥18,000(税別)

約60cm x 40 cm



[359]

ザ ワイルドホース プラセンタ 〈頭皮用ローション〉

¥5,000 (税込¥5,500) ・60g

THE WILD HORSE PLACENTA

[ザ ワイルドホース プラセンタ]

髪と地肌を健やかに。

頭皮環境ケアにおすすめのヘアローション。

3つの
有用美容成分

馬プラセンタエキス

ダークニル

センブリエキス

目を惹くような美しいフェイスラインを目指して。

理想の「目元」「頬」「あごライン」へ導く
コルセットファンデーション

健やかな肌

ハリ肌

自然なカバー力

引き締めにも効果的な美容成分
で理想のフェイスラインを
サポート

ヒト臍帯血幹細胞順化培養液が
コーティングされたイノスピキュルノ
カフェイン/
オリエンタルビューティーフルーツニュー
ブレックス

自然なカバー力で様々な
肌質に対応、すべての肌色に
なじむカラー

低温発酵熟成技術で誕生した
自然のカラー。
どんな肌質の方も素肌を美しく見せる
サポートをします。



[460] HARITHOTH HT
コルセットファンデーション
¥10,000 (税込¥11,000) ・15g

[462] HARITHOTH HT
コルセットファンデーション 替パフ
●1個 ¥500 (税込¥550)
●12個 ¥5,000 (税込¥5,500)

引き締めにも効果的な美容成分

カフェイン

オリエンタルビューティーフルーツニューブレックス

合成色素は含んでおりません。
香料は微量含まれておりますが、肌に負担のない程度で心地よくお楽しみいただけます。

ザクロ

いちじく

銀杏

桑の実

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



「おせっかいコンテスト」



「タイのおせっかい賞」

その中でも特に印象的なのが、年に一度開かれる「おせっかいコンテスト」。会員の皆さんが、おせっかいにまつわるエピソードを発表し、心温まるひとときを共有する催しです。私は昨年、初めて応募し「タイのおせっかい賞」をいただきました。エピソードの内容は、今から32～33年前、初めて主人の母国・タイ王国を訪れたときに体験した出来事。タイの方々から受けた“おせっかい”の数々が、とても心に残っていたのです。受賞したときは、嬉しさと同時に懐かしい思い出がよみがえりました。今でこそ「タイ」と聞けば、多くの方が「グリーンカレー」「バンコク」などのキーワードを思い浮かべるでしょう。しかし、当時は「タイ」と言っても「台湾?」と勘違いされることがほとんどでした。そんなとき、私は決まってこう説明「いいえ、台湾ではなくて、象がいるタイですよ!」まるで「親善タイ使」かのように、タイの魅力を伝えていた私(笑)。少々話が逸れましたが、どの国にも“おせっかいな人”はいて、そのおせっかいが誰かの笑顔につながったり、元気を与えたり、心をほっこりさせたりするものです。

そんな「おせっかいの輪」を広げている高橋恵さんは、本当に輝いています。これから晩年を迎える私にとっても、彼女は良き人生の先輩であり、憧れの人。豊かに歩み続け、多くの人に勇気を与えています。まさに、「オーラがある」という表現がぴったりの方。そんな素敵なお方とご縁ができた私はなんてラッキー者なんでしょう!

「ありがたいなあ〜!」と一人喜ぶだけではもったいない。だからこそ、私は今日も皆さまにもこの想いを伝えたい!と、おせっかいを焼いているのです。

最後に、この場をお借りして、皆さまに心より感謝申し上げます。

昨今、「詐欺」や「闇バイト」などの犯罪が増加し、手口もますます巧妙になっています。そんな社会の中で、皆さまが弊社の営業員(健康コンシェルジュ)を信頼し、快く玄関の扉を開けてくださること。それがどれほどありがたいことか、改めて深く感じております。どうか、ご家族との日常の会話の中で、「三山薬品は、皆さまの未病予防を支え、健やかなQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を共に創り上げる存在である」ことを知っていただければ幸いです。

また、ご自宅へ直接訪問できるという私たちのような業態は、今では数少なくなりました。それでも、「家庭の中で皆さまの健康を支える存在」であり続けたい。救急箱のように、急な処置が必要なときに役立ち、防災・災害時にも安心して頼っていただける存在でありたい。そして何より、皆さまと直接お会いできる喜びを大切にしたいと考えています。この貴重な仕事を「末長く継承できる業」として守っていくために、今以上に皆さまに愛される会社を目指し、サービス向上に努めてまいります。

どうぞ、今後とも応援のほどよろしくお願いいたします。皆さまと共に、
笑顔あふれる一年 を過ごせますように◎

スライ富士子

ふじこの部屋



皆さま、こんにちは。今年の3月29日で三山薬品はまた一つ年を重ね **創立53年** を **2025年がはじまり** 迎えます。半世紀を超える歩みをつづけてこられたのも、創業者の父と母のおかげであり、そしてご愛顧いただく皆さまの支えがあったからこそです。ありがとうございます♡



ご存知の方も多いとおもいますが、私の両親は富山県出身で、私自身も幼少期から折に触れて富山を訪れ、近隣の石川県にもよく遊びに行きました。そんな馴染みの深い土地が、2024年1月1日の能登半島地震により膨大な被害を受けました。地震直後、多くの人が「何かできることがないか?」と考えました。しかし、時が経つにつれてニュースの報道も減り、人々の関心が薄れていくのが現実です。けれど、今なお被災地では多くの方が不安な日々をすごしています。

「自分でできることなんて、小さすぎるかもしれない。」そう思う私ですが、微力ながらも、弊社を通じて支援を続けることができれば、大きな力に繋がるはずと思い、三山らしく、パンアキモト様のお力を借りて「**笑顔になるパン**」を誕生させました。もし父が生きていればきっと同じ思いで行動を起こしていた事でしょう。



「笑顔になるパン」

この商品を通じて、支援の輪が広がることを願っています。
ふっくら、柔らかく、口当たりもいいのでど越しすっ〜と高齢の方からお子様まで喜んで食べられますよ!

『おせっかい協会』との出会い!



昨年の冬号

うっ!この言葉を見た瞬間、私はグッと心をつかまれました。さらに、極めつけはこの一言。「病院より美容院」——ズッキュン!! 私の心は一瞬で射抜かれ、即購入しました。この本の著者は、高橋恵さん。おん歳80歳を超えてもなおチャーミングな方です。彼女のおせっかい人生に感銘を受けた私は、読み終えるやいなや「おせっかい協会」へラブコールを送り、無事に入会。そして、昨年から少しずつ活動にも参加するようになりました。



一般社団法人おせっかい協会
高橋恵著

薬膳レシピ

先生のプロフィール



大久保 愛 先生

薬剤師・国際中医師・国際中医美容師・漢方カウンセラーアイカ製薬株式会社
代表取締役・漢方生薬研究所開発責任者・一般社団法人腸内細菌検査協会理事・
株式会社東進メディカルアドバイザー



大ヒット「心がバテない食薬習慣」「体がバテない食薬習慣」
この春号から薬膳料理を提供いただける事になりました
とっても嬉し〜いですね。どうぞお役立てください。



★3月の体 に効く食薬レシピ



レンチン! ロール白菜のトマト煮

リコピン イソチオシアネート

炎症抑える白菜のイソチオシアネートと抗酸化物質
リコピン含むトマトで花粉症と乾燥肌対策。暖房で
カサカサして痒いときは、保湿だけではなく体の中からの
ケアも大切。加えて、小麦製品も控えめに。

材料

白菜……………4枚(2分半レンチンしておく)

<タネ> ポリ袋にいれてよく混ぜておく

鶏ひき肉または豚ひき肉……………150g

味噌……………小さじ1

生姜……………1片(みじん切り)

残った白菜の芯……………みじん切り

オートミール……………大さじ1

<3>

トマトジュース……………200ml

味噌……………小さじ2くらい

胡椒……………お好みで

作り方

1 タネを一口大にまるめ、白菜に包む。

2 耐熱容器に並べる。

3 味噌をといたトマトジュースを加え、ラップをしてレンジで8分
くらい火が通るまで加熱したら胡椒などスパイスをかけ完成。

※大きめのロール白菜ができるので、予めカットして
盛り付けるのが食べやすいです。

★3月の心 に効く食薬レシピ

ブロッコリーと長芋と干しエビ のきんぴら

ミネラル ビタミンB

脳の神経伝達物質の材料となるミネラルやビタミンB群
を含む干しエビとストレスによる活性酸素対策と
なるブロッコリー、やる気が欲しいときに役立つ長芋を
合わせたきんぴらです。元気がないときにお試し
ください。

材料

ブロッコリーの茎……………1つ(千切り)

長芋……………5センチ(千切り)

生姜……………1片(千切り)

醤油……………小さじ1

みりん……………小さじ1

七味唐辛子……………お好みで

干しエビ……………大さじ1くらいたっぷり



作り方

1 ブロッコリーと長芋、生姜を炒める。

2 残りの材料を加え全体になじませる
ように炒めたら完成。

お薬屋さんの
豆知識



東洋医学と西洋医学 から見る春の養生法

三山薬品顧問医師 宮崎光史 先生



こんにちは、顧問医師の宮崎光史です。春は自然と調和しながら
心身を整える絶好の季節です。東洋医学と西洋医学の視点から、
効果的な食養生と生活習慣の工夫を解説します。

東洋医学では、春は「肝」(気(エネルギー)や血(栄養)を巡らせる働きや、
自律神経を整える働きを指します)の働きが過剰になり過ぎて、気の巡りが乱れやすい
時期と捉えます。

西洋医学では春の気温差と環境変化で自律神経バランスが乱れ、倦怠感や不眠を招く
と考えられます。



内側から整える



苦味のあるふきのとうや菜の花
は、冬に溜まった老廃物の排出を
促し、肝を整える



起床後1時間以内に朝日を浴びること
で体内時計をリセットし、蛋白質
(卵・鶏肉)とビタミンB群
(豚肉・玄米)で代謝を促進



オメガ3脂肪酸(青魚)が神経伝達
を改善し、マグネシウム(海藻・
ナッツ)がストレス耐性高める

外側から整える



30分程度のウォーキングでセロトニン分泌を促し、夜間のメラトニン生成を助けることも
効果的です。寝る前に軽いストレッチをしたり、38℃程度のぬるめのお湯に20分ほど
浸かることも、副交感神経を優位にして血流を良くして、睡眠の質を良くします。



季節の変わり目は、伝統的知恵と現代科学を融合させた
ホリスティックなアプローチが効果的です。食材の薬効成分と
生活リズムの最適化で、心身のバランスを整えましょう。

あなたの備えが誰かの支えに

ずっと美味しい

5年
保存

たまご不使用



乳酸菌たっぷり!
100億個配合

まより菌の乳酸菌
L137

乳酸菌 100億個配合



調理不要ですぐに
食べられるパンの缶詰

水・湯
不要

缶切不要



食後はコップ使いにも

便利



オレンジ味

ブルーベリー味

ストロベリー味

1缶 540円(税込)

3缶セット 1,500円(税込)

1ケース 3種 6缶入りセット
3,150円(税込)

1ケース 3種 12缶入りセット
5,650円(税込)

オンライン カタログ 始めました!



お身体のお悩みなどもお気軽に
ご相談ください。
健康コンシェルジュがご対応さ
せていただきます!ぜひお客様の
QOLにお役立ていただければ
幸いです。
笑顔咲く日々を応援しています



みやびちゃんと

仲間たち

三山薬品のココいいね!!



弊社の自慢の一つ。それはトイレがいつもピカピカで綺麗な
ことです。昔「トイレの神様」なんて歌もありましたが、
誰もがいつも用を足す場所が変わらず清潔なことは実は
とても大切なことだと思っています。普通のことが普通にでき
ている会社です。とても誇りに思います。

佐久間

私の実家には配置薬がありました。お腹が痛い時には赤玉、
胃弱の時は熊胆圓、風邪?の時は葛根湯がありました。身体にいい
と思っても手にすることができなかった物が、三山薬品の商品は
原料が安心安全とわかり飲み続けられ、お友達にもお勧めできま
す。合わせて食も大切と再認識し旬のものを旬の時期に食べるよう
心がけています。

土屋



『この薬があって助かった。』『いつも来てくれてありがとう』
『最近身体の調子が悪くて、いいものあるかしら?』こんな言葉
を毎日いただきます。弊社の企業理念「与えられた生命を大切に
人と人とをつなぎ 喜びと豊かな生活を創造する会社」この事を
目指し、健康コンシェルジュとしてお互いが笑顔になれば、そんな
存在になりたいと思います。

俵

健康コンシェルジュとして、健康に関する研修も充実して
おり、最新の健康情報を知る事ができます。常に新しい事に
チャレンジし、大手の会社では経験できない事も体験できます。
また、アットホームな雰囲気です。社員の家族も大切に、社員
全員で個々の誕生日を祝い歌ったりしている会社です。

鈴谷



社内の風通しは比較的良いと感じられます。3年前は創立50周
年記念パーティーを帝国ホテルにて盛大に挙行され、我々
全従業員と家族等でお招きに預かりました。歴史ある会社
ですが、現状に囚われずあらたな物への取り組み、チャレンジ
する事が次のステップの礎となります。

森田