

ふさふさの実

2025
冬号
Vol. 23

飲む新習慣

新感覚サプリ誕生！！

「よいえもん」

— 忘年会・新年会シーズンに、心強い味方 —

薬膳レシピ

『黒豆しょうがご飯』

『ブロッコリーと塩昆布のサラダ』

ふじこの部屋

「母が遺した、寄り添う心」と共に」

「みやびちゃんと歩む、お客さまと笑顔の絆」

「還暦によせて、人生の節目に誓う、幸福経営の決意」

風邪の季節

三山でしっかり備えよう

おすすめ3選
X
温活養生

2025年の振り返り

みやびちゃんと仲間たち

脳トレ問題に挑戦！

間違え探し/健康クイズ



ふじこの部屋



2025年も残すところあとわずかとなり、街はすっかり年末の慌ただしさとなりました。皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えるご準備をされていることと存じます。今年「皆様との心の距離を縮めること」を大切に、一步一步進んでこられたのは、ひとえに皆様のあたたかいお力添えがあつてこそ、深く感謝しております。この会報誌が、皆様の年末のひとときに、少しでもほっとする時間をお届けできれば幸いです。どうぞ、ゆっくりとお目通しください。

さて、私事ではございますが、この11月に、二代目を務めました母が永眠いたしました。闘病生活、特に認知症を患ってからの母の介護は、私にとって「出口の見えないトンネルに入った」ような、不安と恐怖を同時に感じる日々でした。しかし、この終わりの見えない道のりは、いつか誰もが通る道であると同時に、私自身を映す鏡ともなりました。母は私にとって、時には反面教師でもありました。

それがあつたからこそ、私は自分の人生や経営のあり方を深く見つめ直すことができたのです。この大変な時期を乗り越えたのは、何よりも家族の献身的な応援と支えがあつたからです。そして、母自身も、その応援に応えるように最後まで生きる力を見せ、懸命に私たちに寄り添ってくれました。

ただ、介護は決して一人で完結できるものではありませんでした。母の闘病中にお世話になりました医師の皆様、看護師の皆様、そして日々支えてくださった介護施設スタッフの皆様にも、心より感謝を申し上げます。また、会社では、社員たちがデイサービスの送迎時などに温かい声掛けをしてくれることで支えてくれました。その日々の気遣いが、私にとって大きな心の支えとなったこと、重ねて感謝しております。歳を重ねていく私にとって、母と同居した時間は、まさに面白く、

時には腹が立つこともあつたりと「チンドン劇場」のようでした。そうした日々の出来事も含め、その最後まで寄り添えた時間は、何物にも代えがたい大切な宝物となりました。母が遺した「皆様との絆を大切にする」という想い社員たちが示してくれた「寄り添う心」を胸に、私もはこれから皆様の真のパートナーとして精進してまいります。



「みやびちゃんと歩む、お客様との笑顔の絆」

さて、話は変わりますが、私はこの一年、「真に心に寄り添うとは何か」を深く考える機会を得ました。そして、その答えはやはり「現場」にあると確信し、積極的に営業員に同行し、多くのお客様のもとを訪問させていただきました。

その際いつも私の傍らには、弊社の愛すべきゆるキャラ「みやびちゃん」がいました。

みなさまに
お会いできて、とっても
うれしかったです!



みやびちゃん

お客様宅に伺い、直接お話しを聞く中で、皆様が抱えるリアルな課題や、私たちのサービスへの期待の「生の声」を肌で感じる事ができただけでなく、みやびちゃんを囲んでお客様と笑顔で写真を撮らせていただく瞬間は、何よりの喜びであり、私たちとお客様との心の距離をぐっと縮めてくれる大切な時間と力の原動力になりました。

お忙しい中、貴重なお時間を割いてお会いして下さったこと、そして初回の私を、営業員と対面して下さったにも関わらず、皆様が惜しみない笑顔で接して下さったことに心より感謝申し上げます。現場で得た「気づきと感動」は計り知れず、それはまさに皆さまとの「絆」を深めるための、かけがえのない道しるべであり、会社を大きく成長させるための何よりの栄養であると強く感じております。

この貴重な「お客様との対話」の場を、来年以降も継続して大切にしていきたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願い致します。



還暦によせて ~人生の節目に誓う、幸福経営の決意~

最後になりますが、今年
は年女という巡り合わせも
あり、9月には人生の大き
な節目である「還暦」を迎
えることができました。
40歳を迎えた頃、
私は家族に「40歳から女
ざかり」と宣言しました。
その背景には、30代で
出会った「40歳を過ぎた
ら自分の顔に責任を持って」
という言葉が強く胸に響い
たことがあります。「生き
方が顔に出るならば、私は
どうありたいか」と考え
「自信に満ちた幸せ顔にな
りたい」「周りの人を幸せ
に、そして自分も楽しめる
人でありたい」と決めて、
この志を持って歩み続け、
早20年が経ちました。
さて弊社の文化として社員
個々の誕生日に歌を歌って
祝福する習慣があります
還暦当日、朝の作業後、
社員からの祝福の歌と寄せ
書き、そしてランチ後の

サプライズの花束には、あ
まりの嬉しさに目から涙が
溢れました。
皆からの温かい気持ちに、
ただただ感謝、感謝の嬉し
涙でした。
この還暦という新たな
スタートラインに立ち、こ
の感謝と喜びを力に変え、
さらにお客さまに「笑顔と
愛と幸せを」お届けできる
よう次のステージに向けて
精進してまいります所存です。
本年中のご愛顧に心より
御礼申し上げますととも
に、皆様の新しい年が幸多
きものとなりますよう、心
よりお祈り申し上げます。

サプライズ
がっ



からだ想い 薬膳レシピ

ふわり薬膳

1.

黒豆しょうがご飯



イメージ図

材料

米	2合
黒豆	大4
しょうが	1かけ
酒	大2
塩	少1

作り方

1. 黒豆はフライパンで表面がはじけるまで炒り、生姜は千切りにする。
2. 炊飯器に米と①、分量の水と調味料を入れて炊く。

ブロッコリーと塩昆布のサラダ

2.

材料（4人分）

ブロッコリー	1/2株
松の実	適宜
塩	少々
ブラックペッパー	適宜
塩	少1
(A) 塩昆布	大きじ1ぐらい
レモン汁	大1
醤油	大2/3
ごま油	少1

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて輪切りにし、塩を入れた熱湯で茹でる。
2. 松の実をフライパンで乾煎りする。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、食べる直前にブロッコリーと和えて器に盛り、松の実を飾る。
4. 好みでブラックペッパーを振る。



イメージ図

脳トレ問題

「みやびちゃん in 海! 5つのまちがい探し」



健康にまつわるクイズ

Q. 冬でも脱水症状になる可能性があります。その脱水症状は何と呼ばれているでしょうか？

1. 準脱水
2. 冬季脱水
3. かくれ脱水



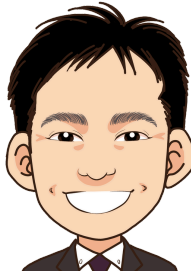
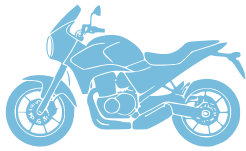
答えはページ8にあります!



みやびちゃんと仲間たち

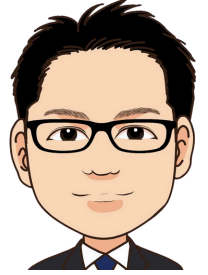
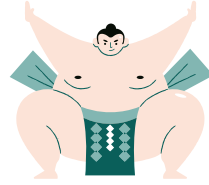
Miyabi & Friends

佐久間

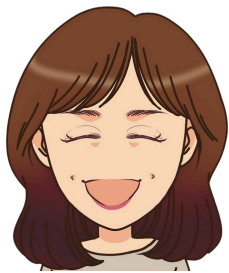


2025年も大変お世話になり感謝申し上げます。
趣味のバイク一人旅は北海道稚内へ。例年との違いは熊騒動です。以前では考えられない事態が起こっています。関東にいても対岸の火事では済まされないのかもしれない。昨今の気候変動が生態系にまで影響を与えている印象を強く感じます。時の流れを大いに感じる旅になりました。

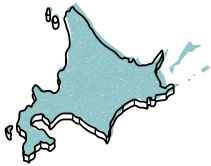
川手



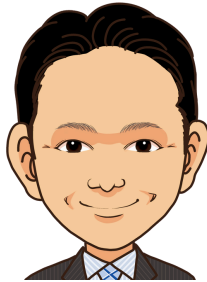
25年度は大変お世話になりました。
お客様の温かいご縁に心より感謝しております。26年度も皆様の「健康の守り役」として安心の薬と共に伺いいたします。25年は私の推しの二子山部屋から関取が1人増え26年度にはもう2、3人関取に上がればと若手に期待しています。



戸上



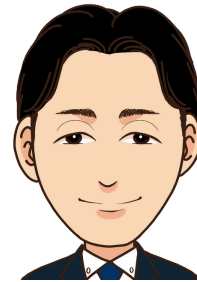
今年も1年ありがとうございました。
今年はずいぶりに地元北海道へ帰り心も体も元気になりました。久しぶりの北海道は思ったより寒くびっくりしました。昔より観光客も多く色々変化がある事にも驚きながら懐かしい場所も行ったりと満喫してきました。



加世田



25年度は大変お世話になりました。
年々厳しい環境の中特に健康への感謝を感じる一年ではなかったでしょうか。家族のため、仕事の為、自分の為に病気を招かない体づくりで26年度はチャレンジします。まずは出来る事から握力50回、ストレッチ、瞑想、心身ともに健康第一を目指します。



俵

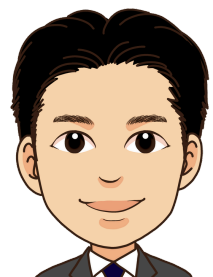


2025年も大変お世話になりました。
2026年は「丙午（ひのえうま）」の年。情熱と勢い、変化の年とされています。私もその流れに乗り、常に学び続けながら皆様の健康づくりを全力で支えていきます。前向きな一年を一緒に歩んでいきましょう！



25年度皆様ありがとうございました。
26年度も皆様が笑顔になれますように健康サポートしていきます。私の楽しみは、小学生の子供のサッカーチームで、審判としてチームを手伝い子供の成長を間近で見守る事と、サッカー観戦です。浦和レッズにとっても良い年になりますように(笑)

針谷



風邪対策

三山にお任せください!

Check!



風邪をひきやすい人の“共通点”

- 室内が乾燥している
- ストレスが多い
- 口元・顔を触る癖がある
- あまり運動をしない
- 人ごみに出ることが多い
- つり革・手すりに触る機会が多い
- バランスのよい食事が摂れていない

背中ゾクゾク

肩首ガチガチ



はじまりの不調...

「葛根湯」におまかせ!

葛根湯の2つの作用がかぜの初期症状やコリ・痛みを改善してくれます

かぜに葛根湯!

体を温める

免疫力を高める

発汗作用を高める

利尿作用を高める

かぜの初期症状を改善

肩こりに葛根湯!

血行を促進

分泌機能を高める

代謝機能を高める

筋肉の老廃物を排除

肩や首のコリ・痛みからくる頭痛を改善

葛根湯とかぜ薬の上手な使い分け方知っていますか?

かぜ
もらっちゃった?

かぜの引き始め
(1~3日)

かぜ
(4日~)

時間の経過

- くしゃみが出る
- 喉の調子がおかしい
- なんとなくだるい
- いつもより部屋が寒く感じる



ひき始めは
葛根湯



- 熱がある
- 汗をかいている
- 間接が痛い
- 鼻水が止まらない
- 寝込んでしまった



症状が進んだら
かぜ薬+ドリンク剤



その風邪サイン 備えておけば安心!

風邪に負けない!
1つ:葛根湯(カッコリン)

お湯割りが一層効果的!

葛根湯の基本作用は体を温めながら発汗を促すこと。お湯割りにすれば体が一層温まり、効き目がアップ!



7つの生薬ハーモニー効果

- 芍薬(シヤクヤク)
- 生姜(ショウキョウ)
- 大棗(タイソウ)
- 葛根(カッコリン)
- 麻黄(マオウ)
- 甘草(カンソウ)
- 桂皮(ケイヒ)



30ml x 3本 | 1,584円(税込)

2つ:プロビタC顆粒

実は...
人間は体の中でビタミンC
作れないんです!



栄養機能食品

コロナ禍で再注目されたビタミンC
なぜ今、必要?

- 免疫機能を高める
- 抗酸化作用
- 抗菌・抗ウイルス
- コラーゲン生成
- アレルギー緩和
- 鉄分の吸収を高める

熱・光・酸素に弱いビタミンC
忙しい現代人は深刻的に不足

- 風邪
- ストレス
- ウイルス感染症
- 喫煙
- 飲酒
- 激しい運動

120g(2.0g x 60包入)・およそ1ヶ月分 | 6,480円(税込)

3つ:雅 ~みやび~

「雅」はこんな方へ

- 病中・病後の方
- 疲れを感じている方
- 毎日を元気に過ごしたい方
- 妊娠中・授乳期の方
- 胃腸の調子が悪い方



※成人(15歳以上)1日1回1本をお飲みください



1本(50ml) 660円(税込)

お薬屋さん本気で作った
国産の健康サポート肌着
こち着

温活養生

心身の健康維持に、やさしくアプローチする2つの素材。

生体環境調整作用*をもつ鉱石系素材

独自技術で作られる全方向超伸縮繊維

PROUSION × panfree®

ブラウション

パンフリー

“着る”を健康習慣に、毎日をこち着良く。暮らしの3つを整える。

- 促進進行
- 温活
- 眠活



- 女性肌着(上) 14,300円(税込)
- 女性肌着(下) 13,200円(税込)
- 男性肌着(上) 15,400円(税込)
- 男性肌着(下) 14,300円(税込)

アルコールに直接アプローチする
新感覚サプリメント

よいえもん

酢酸菌
酵素配合

Q. よいえもんって
何が違うの？

A1.

酢酸菌酵素 がすごい！

酢酸菌酵素とはアルコール
脱水素酵素とアルデヒド脱水素酵素を
含む酵素のこと。アルコールに直接働
かけます。

A2.

よいえもん

「よいえもん」は従来の成分に加え
アルコールそのものへ働きかける成分を配合



ウコン

酢酸菌酵素

コタラヒムブツ

A3.

日本人 に足りない機能を補う！

数あるアジア系の中でも日本人と
中国人は郡を抜いてALDHが不足し
ているアルコールに弱い人種と
言われています。よいえもんは
そんな日本人の体質に着目して
酢酸菌酵素やコタラヒムブツを配合
しています。

オススメな飲み方：

お酒に慣れていない方 → 飲酒前と飲酒後
慣れている方 → 飲酒中と飲酒後

従来

今までの二日酔いサプリは肝臓を助ける
補助役・・・



ウコン



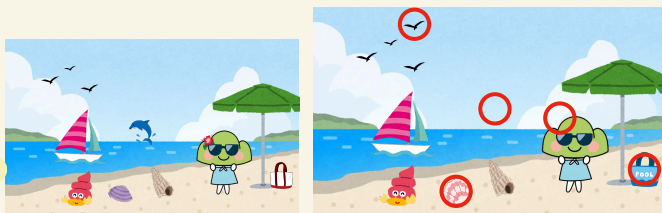
オルニチン

1袋 500円 (税込)

3袋以上で1袋 440円 (税込)



脳トレ
問題
答え合わせ



A. かくれ脱水

冬は夏ほど汗をかかず喉も渇きにくい
ため、水分補給を忘れがちです。脱水は
季節に関係なく起こるので、冬でも
小まめな水分補給を心がけましょう。

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



ふさふさの実へのご感想や
お便りはこちらまで！



アンケートの送付先