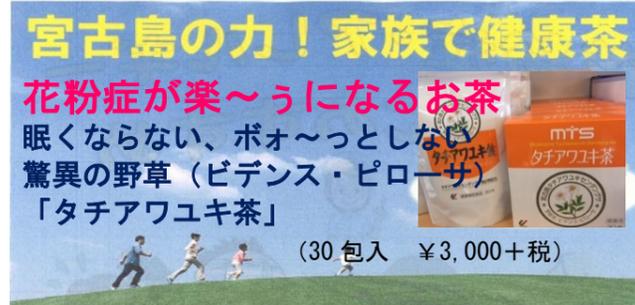


**宮古島の力！家族で健康茶**  
**花粉症が楽～うになるお茶**  
 眠くならない、ポオ～っとしない  
 驚異の野草（ビデンス・ピローサ）  
 「タチアワユキ茶」  
 (30包入 ¥3,000+税)



# 菊地薬局 にゆ～す

☎055-976-4118 No.52(2018.2)  
 三島市南二日町22-1 発行人：小針 容美  
<http://www.kikuchi-pha.jp>

メール便がご不要の方は、お申し出頂くとありがたく存じます

## 2018年第1回サイコロゲーム！

### じゃんけん大会！！

2月26日（月）～3月3日（土）

ご来店の方全員に出た目の数の2倍「生の酵素青汁」をプレゼント！！

さらに！お買物金額が1万円以上の方はダブルチャンスあり！

じゃんけんに勝ったら、その場でポイント2倍プレゼントします



皆様こんにちは（^-^）いつも菊地薬局にゆ～すを読んでいただき、ありがとうございます。  
 2018年がはじまりました。でもあっという間に2月になり、冬のオリンピックも始まりました。

私は、毎年三嶋大社でおみくじを引くのですが、今年は小吉でした。その中で、”時には積極性も必要です”  
 という言葉が一番印象に残りました。きっと自分の中で欠けている部分を指摘されたからでしょう。日頃つ  
 いつい消極的になりやすい私に「それいけー！」と背中を押してくれているように感じました。

小吉の話を同業者の先輩にお話したら、  
 「小吉って良いですねー。小さな幸せを あっこれが小吉！？って確かめながら…気がついたら たくさん  
 の小吉に恵まれて とっても幸せになれる一年ですね」 っとおっしゃってくださり、ととても幸せな気分  
 になりました。

さて、今年はインフルエンザ A 型に加え B 型も同時に大流行。当店のお客様も「B 型のインフルエンザにか  
 かっちゃって大変だった」という方が何人もいらっしゃいました。  
 天気も北陸地方は大雪、三島は雪は積もらないので本当にありがたいですが、最低気温が連日マイナス3度  
 や4度という日が続いています。先日立春を迎え、少しずつ暖かくなることを願っていますが、暖かくな  
 ると、いよいよ花粉症が始まるので、花粉症のある方は複雑な気持ちでしょう。  
 花粉症ひどくなる前に、準備しましょうね。

とうちゅうかそう せん じゅ  
 冬虫夏草 仙 壽  
 完熟サナギタケ100%充填  
 27g/箱 (270mg×10カプセル×10シート)  
 ¥18,000 (税抜)



### 新商品のご案内 冬虫夏草「仙壽」

皆様、冬虫夏草って知っていますか？菌が昆虫などに寄生して繁殖するキノコの種類で、冬  
 は虫の形、夏は草（キノコ）に変わる様子からこの名前がついています。  
 日本で流通している冬虫夏草製品の多くは、『冬虫夏草菌糸体（＝根の部分）エキス』で、宿  
 主となる昆虫の成分が発生していません。  
 「仙壽」は無菌環境の中で育てた蚕サナギを宿主とし、キノコが胞子を飛散するまで完熟さ  
 せた純国産の無添加冬虫夏草です。  
 冬虫夏草の作用は補肺腎・止喘咳です。実際、動くとき肺活量が減り、咳の出やすい方に服用し  
 てもらっていますが、「咳が出なくなった」、「具合が悪くなると咳がひどくなるのに、冬虫夏  
 草を服用していると咳がひどくならず済んだ」と喜んでいきます。

## 薬と健康（7）

先月の読売新聞で、子どもの近視が増えていて、慶応大学教授（眼科学）の坪田一男さんは「大人になっても近  
 視が止まらない人もおり、より強度の近視に進むと眼鏡などの矯正も難しくなり、さらに失明につながる恐れも  
 ある」と警笛を鳴らしています。近視も油断できないですね。怖いです。

現在は紫外線に加えて、テレビ、パソコン、スマホ、LEDライト、みんなブルーライト（青色光）で、ブルーラ  
 イトが眼の中に入り続けています。ブルーライトは眼の中の黄斑部で吸収され、失明しないようにしています。  
 ブルーライトが入り続けると、黄斑部の成分（ルテインとゼアキサントリン）が壊れて無くなっていきます。

白内障の手術をした人はブルーライトが直接黄斑部まで届いてしまうので、手術後は黄斑変性症になる確率が手  
 術していない人に比べて1.7～3.7倍多いそうです。

ではルテインはどのように補給したらいいのでしょうか。ルテインは人の体では作られないため、食品からの摂  
 取が必要です。ルテインはホウレン草、ニンジン、カボチャなどに含まれていますが、ニンジンは120本、ホウ  
 レン草は2束必要です。でも、ホウレン草も昔と比べると栄養価が1/25まで減っているそうです。

アメリカでは、黄斑変性症、白内障はルテインで治療できる位置づけになっています。7年前は10mgで予防でき  
 ましたが、ブルーライトが増えたので、現在は予防で10mg、治療で15mg必要になりました。

でもここで皆さんに警告！！ルテインならどれでもいいわけではないのです。ケミン社以外のルテインは臨床デ  
 ータをとっていません。ケミン社以外のルテインは摂取しても眼まで届かないのです。ケミン社のルテインはフ  
 ローラグローという商標が入っています。でも、もうひとつ落とし穴があります。それは、ケミン社のルテイ  
 ン、フローラグローの商標が入っていても、ルテイン10mg中1mgだけしか入っていないという悪質なものであ  
 るので要注意です。

現代人は必ずルテインが減ります。ルテインは外から補うしかありません。  
 野菜からは少ししか補うことができないので、サプリメントに助けをもらい  
 ましょう。失明しないために・・・



↑ フローラグローの商標が入っ  
 ているルテインを選びましょう

### ひとみにルテイン

1粒にルテイン18mg 配合  
 30粒で¥4,000+税



### 善玉菌を増やすためには、土壌菌が必要！

**土壌菌の仲間の枯草菌(納豆菌も仲間)が小腸に届き、乳酸菌を増やし、乳酸菌が活性化すると、大腸でビフィズス菌が増えます。**  
**乳酸菌を元気にするためには枯草菌が大切です。善玉菌を増やす発酵食品を摂ってもしっくりしない方は、基本の枯草菌が不足しているかもしれません。バイタレジーナ1日1カプセルで腸内環境を整えてくれます。**

- こんな時は、腸が訴えています。
- ◎ 吹き出物が出やすい
  - ◎ 便が硬くて出すのが大変
  - ◎ 便秘や下痢を繰り返す
  - ◎ 便の色が黒い
  - ◎ 臭いオナラが出る
  - ◎ 便が細い



バイタレジーナ  
 60粒(2ヵ月分)で¥9,000+税

<食事について>

人は両親のおかげで誕生します。そして生れてからは、食事によってその体を維持存続させていきます。体を動かすことができるのも思考するのもまた内臓が活動するのも、みんな食事のおかげによっています。つまり食事によって気血ができ、その気血によって可能になっています。

食べなければ気血ができないので、当たり前ですが死んでしまいます。食べ過ぎれば、内臓が疲れているんな障害が起きます。そして適量であっても、体と心を正常に保っていくためには、良いものを食べる必要があります。

それではどのようなものを食べたら良いのでしょうか。それは体に優しいものを食べるということです。たとえば強いものを沢山食べ続けると、体調のみならず考え方も悪くなります。

よくサラサラでなくなってドロドロになると表現されますが、これを漢法（方）では気血に熱をもつと言います。正常でなく、悪い熱を帯びた状態です。この状態が続くと考え方がおかしくなってしまうし、動脈硬化や高血圧を引き起します。更には糖尿病、脳梗塞あるいは癌にもなるでしょう。

強いものとは、高カロリーと言われるものとか脂っこいものなどです。具体的に言えば、肉とか卵とかです。これらは魚や野菜に比べると強いです。すなわち沢山食べると気血が濁って熱をもちます。

最近では人間は肉を食べる必要があるんだと言う人がいます。そのように言う根拠は、肉には体に必要な成分が含まれているからであるということです。このように言っているのを全面的に否定するつもりはありません。しかしここでとても大事なことがあります。多少人体に必要な成分が含まれているとしても、それを大量にかつ食べ続けると気血が濁って悪熱を発生させてしまうのです。そうするとそれが原因で、さまざまな症状や病気が起きてしまいます。

次に脂のものの代表は、バターとかチーズそして天婦羅等です。ゼロにして下さいというのではなく、食べ続けすぎを気をつけてほしいのです。これらによって肉と同様のことが発生してしまいます。

それから酸っぱいもの辛いものそして塩分のとり過ぎです。これらを酸・苦・甘・辛・鹹（塩）の五味といいます。適量を食べるのであれば、むしろ体に必要なものでありいいわけですが。ところが辛いものにしても塩分にしても食べ過ぎれば体調を悪くします。近頃では濃い味付けの料理が増えていますが、気をつけなければいけません。そして甘いものが好きな人がとても多いです。甘い物を食べると気分がゆったりするんですよとよく聞きます。私も食べますが、食べ続け過ぎると特に胃が悪くなります。五臓六腑の中でも胃は中心的な腑です。胃が悪くなるとやがて内臓全体に波及することになります。だから食べ過ぎには気をつけて下さい。

それから食事について考える時、食品添加物のことも重要です。防腐剤、香料、着色料、乳化剤その他いっぱいあります。これらは化学的なものなので、それが原因で体調を崩します。現状では癌がすごく多いですが、その原因のひとつに食品添加物があると書いても過言ではないでしょう。

以上、食べるものについて書きましたが、参考にしてもらえると嬉しいです。 慈覚玄仁

つら～い花粉アレルギーは元から治そう！

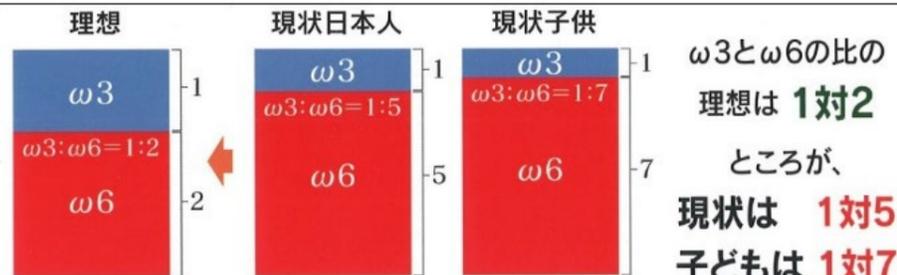
慈覚玄仁先生のコラムにもあるように、私たちの体は毎日摂取する食べ物から作られています。その内容が悪ければ体が汚れてしまいます。アレルギー発症食品として卵、牛乳等が高リスク食品として知られています。食用油もアレルギーを発症する誘因となります。お惣菜の揚げ物が多い、スナック菓子が大好き、魚が苦手な人は、炎症を起こす油の摂取が多いです。食事に気をつけながら、不足している油（オメガ3）＝炎症を抑える油を補うことをおすすめします。血をキレイにする生の酵素青汁と併用してアレルギー体質を改善していきましょう。

食事のオメガ3とオメガ6のバランスの乱れが、生活習慣病やアレルギーの大きな原因

オメガ3の亜麻仁油などを摂る事も良いのですが、**亜麻仁油から EPA と DHA に変わって炎症作用を抑えます。**私は **EPA と DHA が効率よく摂れるイワシの油から抽出した高品質のシーアルパオメガ3**をお勧めします。一般のDHA 製剤は魚臭いのですが、シーアルパオメガ3はカプセルをかんでみるとさわやかな味がします。当店で試食できますのでお声をかけてくださいネ！



EPA300mg・DHA300mg  
30包で¥5,800+税



日本脂質栄養学会編 油脂(あぶら)とアレルギー より作成

$\omega 3$ と $\omega 6$ の比の理想は **1対2** ところが、現状は **1対5** 子どもは **1対7**

ジュンの気まぐれ日記 (35)



MD 化粧品の開発者、故ドクター石井の娘さんで、ドクターイシコスメティクス代表取締役の石井聖子さん（お母様は歌手の坂本スミ子さん）のセミナーに参加してきました。先月の静岡セミナーに続き、今月は三島にも来てくれ、得した気分です。とにかく美しい！とても45才には見えない、ハリがあつて透明感のある美肌の持ち主。さすがMDの社長ですね。

講演会のお話の中で、ドクター石井が以前よく言っていたことは、「キレイだなあーと思う人はたくさんいる。でも、本当に美しい人というのは少ない。本当に美しいというのは、心身共に健康で、まろやかな心を持つ人だ」と。「まろやかな心」というのは一言では難しいけれど、俳人の楠本憲吉さんが言われたことを引用すると、①-知性があつて、②-雅性（みやびであり、日本伝統の茶道や華道のようなお稽古事、所作や姿勢などが美しいということ）があり、そして③-安定性があること、これら3つが揃って「本当に美しい人」になるとのこと。うわ～、素晴らしいこと言うなあ～、私もこうありたいな～！って思いながら話を聞いてました。

話はまだ続き、MD 化粧品のDR・ISHII シリーズに入っている酵母菌ヴィナの開発時の話になりますが、ドクター石井はSK-IIの開発者でもあり、ピテラ菌を使った化粧水を世に出しました。このピテラ菌は匂いもひどく、安定させるのに苦労したのですが、そのピテラ菌を更に改善させてできたのが「ヴィナ」だったそうです。DR・ISHII シリーズにはこのヴィナがたっぷり入っていて、とても贅沢な処方となっています。聖子さん曰く、「他社の化粧品のような派手さはありませんが、自然のものをなるべく用い、安全で安定した、皆様から愛される化粧品をつくり、これからも不変的に皆様に寄り添っていきたくと思っています」とのことです。

『私たちは、肌の一生を、ずっと愛し続けます』これがMDのスタンスでありスローガンでもあります。

このような感じでセミナーは終わりましたが、私たち菊地薬局もこの素晴らしいMD化粧品を取り扱えることを幸せに思い、これからも日々勉強していきたくと思っています。皆様、よろしくお願い致します。

ボク風太ニャニャ～！ (10)

ボク風太ニャニャ～！！ まいにち寒いけど元気??  
 ねえねえ このピンクのマフラー かわいいら?? いいら??  
 これね ボクのおともだちが作ってくれたんだよ。いいら?? お気に入りだよ!!  
 雪 ふらないかな.. もう春だからふらないかな..  
 雪 つもったら ピンクのマフラーしておでかけしたいなあ.. いきたいなあ =^\_^=



色白のボクはピンクも似合うノダ。おこらないノダ。

今月のコタロウ  
 コタロウがうちに来て2月15日で丸一年。スキンシップすると噛まれ、そのうち猫キック!!  
 傷だらけになりながらお互い真剣に(?)じゃれて遊んでいます。近頃は噛まれるのが快感になりつつあるのが怖い(笑)



-Aさんのつぶやき- 私、料理が得意じゃないから青汁に助けてもらおうです

うちは共働きで、夫婦ともども不規則な生活なんです。しかも2人そろって胃腸系が弱くて、アレルギー性鼻炎もある。それで、実家の母にグチを言ったら、「あなたのところは、とにかく野菜不足だから、野菜を取りなさい。」って言われて..もったもな意見なんです。



でも、じっくり料理する時間なんてないですよ。なんか手取り早く、野菜不足を解消する方法ってない? そんなことを考えて、ドラッグストアに売っていた粉末状の「青汁」を飲み始めたんです。あーこれで野菜不足も解消だーって喜んでたのもつかの間。はっきり言って、マズイ!

いい青汁って、おいしいんですね。ほんのり自然な甘みがあつて、抹茶みたいな風味。やっぱり美味しくなかったら、いくら健康によくても続きません。コールドプレスジュースみたいな青汁って本当にあるんですね。