



ゆうメール

# 薬局

## こまったときの

# 学園ファーマシー

## お役に立ちます!

平成 28 年 4 月 14 日より続く、熊本県を震源とする強い地震により被害に遭われた地域の皆様に謹んでお見舞い申し上げます。また、ご家族やお知り合いが当該地域にいらっしゃるお客様も大変ご心配をされていることと思います。  
一日も早く普段通りにお過ごしいただける日が来ることを心より願っております。

新緑の玉川上水を散策すると、初夏の息吹を感じますね。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？いつもご愛顧ありがとうございます。  
関東地方も梅雨入り、紫陽花の美しい季節となりました。じめじめとした気候ではありますが、花や緑にとっては生き生きと咲きほこれる、そんな季節ですね。  
梅雨の合間に玉川上水の緑道を散策してみると、生き物たちの生命の力を感じる事ができそうです。  
さて、今回もお伝えしたいこと満載の便りとなりました。  
皆様の健康のために少しでもお役に立てれば幸いです。

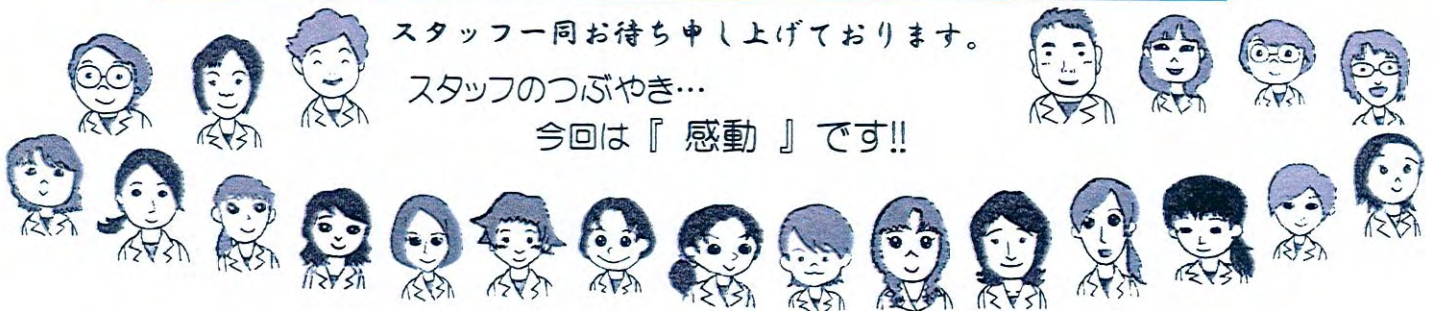


- ・7月9日(土)までの期間に限り、あなたの健康を応援するために、5,000円(税抜)以上お買い上げ頂いた方には、お得な薬局商品券をご用意致します。
- ・『立川電解カルシウム』キャンペーン中！お楽しみに～！



### ◆お薬手帳 豆知識◆

お薬手帳には、投薬する際とても大切な情報が記録されています。4月よりお薬手帳を持参して調剤を依頼した方が、患者様の負担金が安くなる特典もあります。処方せんをお出しになる時にはお薬手帳を是非お持ちください。



スタッフ一同お待ち申し上げております。

スタッフのつぶやき…

今回は『感動』です!!

自然療法・漢方療法の  
ヘルスデザイナー

より元気に美しく!

## 学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町 2-18-4  
Tel 042-345-9000



ホワイトリリーの  
万能クリーム

「ホワイトリリーヴェール」  
サンプルが入っておりますので  
是非お試しください!



営業時間：8：30～19：00  
定休日：日曜・祝日

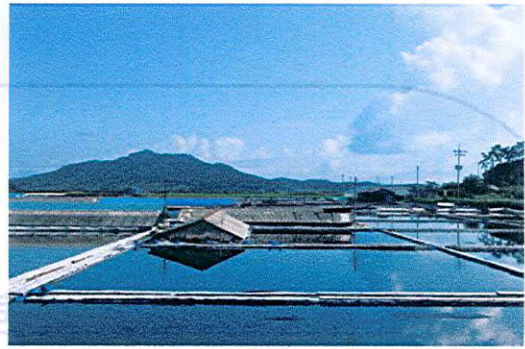
駐車場あります

\* 今後、この健康お得情報が不要な方は、当店までご連絡ください。

2016年6月吉日



## 「塩」について



当店には「**3年熟成干潟天日塩**」というものがあります。

お野菜を食べるにも、ゆで卵、焼き肉にもそのものの旨みを出すには「塩」が一番。

といってもあまり少ないと旨みが出ないし、多すぎると辛い！

でも一振りした塩の旨み、そして食品の旨みは「塩」の種類によって異なります。

当店の天日塩は絶妙においしいのです。

是非一度お試しください！

450g 2500円（税別）・・・1年かかって使うとしたら安い！

今年5月、塩田の研修旅行に行って参りました。この天日塩のふる里は韓国太平塩田です。

皆様は塩といわれて何を思い浮かべますか？

岩塩（5億年～200万年前の海水）、精製塩、天日塩はどれももとは海水から作られています。その海水の成分は世界どこの海も組成は一定なのだそうです。

そして92の天然元素全てが溶け込んでいるそうです。

では、塩田は？日本にもあるのでは？今では日本にはないようです。雨が多く、湿度が高い日本では効率が悪いのです。日本の塩田は昔のお話のようです。

現在日本では2002年（平成14年）4月に塩の販売は自由化されています。

塩と味覚について思いを巡らすと面白いことが出てきます。

塩分濃度が0.2%程度までは甘みを感じて、0.3%以上になると塩辛く感じるそうです。ちなみに海水は3%、体液は0.9%くらいです。

また、塩は他の味を引き立てる役もします。

塩と甘み 対比効果 スイカに塩をかけますね。

塩と旨み 増強効果 お醤油は18%ですがおいしい

塩と酸味 抑制効果 梅干し

塩と苦み 抑制効果 スポーツドリンク

面白いですね。そしてNaClは塩辛いのですが、塩に混ざる

マグネシウム(Mg)は苦み、カリウム(K)は酸味、カルシウム(Ca)は甘み

を感じさせますので色々成分の量によって塩の味が決まるようです。

ですから、塩も色々。ぜひ「**3年熟成干潟天日塩**」をお試しあれ！



塩分制限をされている方も多いと思いますが、昔、塩分0.9%の点滴をして心筋梗塞などが治ったという人がいらっしゃいます。死をも適度にとることは必要ですよ！

ちなみに薬局 学園ファーマシーのホームページにもこの塩に関する記事を載せていますので、下記にコピーしておきます



## 「3年熟成天日塩」 入荷しました

太陽と風による自然の力だけで乾燥させた深い味わいとミネラルが豊富に含まれたお塩です。

少し舐めてみると最初少ししょっぱいですが、舌の上にじゅわーっと旨みが広がります。

焼き鳥やステーキなど素材にそのまま振りかけてご使用いただくとより一層美味しくいただけると思います！

現在日本で流通している塩の多くがイオン交換膜による製法で作られています。海水に電極を入れて電気を流し、濃縮された塩化ナトリウム溶液を加熱・蒸発させ結晶化した塩を取り出します。イオン交換膜による製法は、塩本来に含まれる多種多様なミネラルが取り除かれてしまうため、塩化ナトリウム過多な塩になってしまいます。

その他の日本の塩も、大半は釜焚きといって最後の仕上げを加熱・蒸発させ塩を結晶化して取りだす製法を用います。この場合も、加熱によりミネラルが破壊され塩化ナトリウム過多な塩になってしまうのです。

是非一度、加熱処理なしの手間暇かけて作られたこのお塩を試してみませんか？

5月にはコネスコ生物圏保存地域に指定された自然豊かな現地の塩田を見学に行く予定です。そのご報告はまた改めて・・・

450g 2500円（税別）

2016年4月25日のfacebookより



(2016年5月14日 塩田にて)

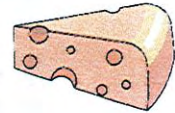
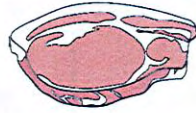


# 何故「塩」が大切なのか？～天然塩の生理的作用

塩分の働き	塩分不足の症状
①塩分は筋力のもとである 全ての動物の筋肉は塩の浸透圧パワーで働く	足がつる
②塩分は体の熱をコントロールする (夏) 暑さ、激しい運動 → 体温上昇 → 塩分を含む濃い汗をかく 発熱体である塩分を体外へ排出し体温を下げる為 (冬) 体液中の水分だけを尿として排出、トイレが近くなる 体内の塩分濃度を保ち熱を外へ逃がさない為	冷え症
③塩分は導電物質である 人間の生理機能は脳幹からの電気信号によってコントロールされています。 (中学の食塩電池の授業で知られるように塩分は電気を通す特性があります) 塩分濃度が低下すると電流の流れが悪くなり、脳からの情報伝達が上手く機能しない	思考力が鈍る だるい
④塩分(塩化ナトリウム+ミネラル)は老廃物を体外に排出する原動力になる	便秘・肩こり
⑤塩分は腸内で栄養素の吸収に必要である 生命維持活動に必要な不可欠な栄養素の吸収を助けます。体内のミネラルバランスが整っていないと小腸での栄養素の吸収は行われません。また塩分は胃液・腸液・胆汁等の消化液の原料になります。	血管障害・肥満 痩せすぎ・栄養不良



## MEC食（めつくしよく）



しばらくココナッツオイルにはまっていた私はここに来て、糖質制限食を経て、MEC食に移っております。人が誕生して、約700万年、最初は狩猟時代で農耕時代になったのは約1万年前だそうです。となると、我々のDNAは狩猟時代に合うようになっているようです。ですから当時の獲物のタンパク質と脂肪を摂って、糖質オフというのがよさそうです。皆様、今何でも食べても良いとしたら？

Meet Egg Cheese (MEC食) など如何ですか？

そして食べたら30回噛むのです。

沖縄のドクターが4000人との交流から考え出されたそうで、良い線をしているのでは、と思います。高血圧、糖尿病、高脂血症、ダイエット等に良いそうです。

皆様の胃の調子など、体調を感じながらお試しになってみては？

食事についての変遷、面白いですね！

こういうのを「パラダイムシフト」というのだそうです。

---

## 「がん」「黄斑変性症」「お顔のシミ」にお悩みの方！

これらすべて、もろくて・身体に悪影響を及ぼすことがある、**新生血管**のしわざです！

それを身体から駆逐すれば、悩みは解決します（そうだったんだ！）

血管新生抑制作用がある『フコキサンノール アルファ』が、

とても素晴らしい仕事をしてくれます。

一日2回 朝夕2粒 を飲めば効果の出るのが早いです。

2カ月服用すれば、身体がすっきりしてくるようです。がん摘出手術に臨んだ方が、たくさん服用していたら、今年は花粉症に悩まなくてよかった！などその他いろいろな症状にお困りの方々から朗報が寄せられています。

命に代えられないから、そして高級化粧品 としても、素晴らしい！





## 薬局3階ニュース!

### ご自分の <sup>からだ</sup> 体 と 対話しませんか？

薬局 学園ファーマシーの3階は、1階薬局とはちがった空気が流れています。

その訳は・・・まずは 篠崎 亜美さんのブログをのぞいてみて下さい！

<http://ameblo.jp/amishinozaki/>

「ami shinozaki~カラダと仲直り♡マシュマロボディメソッド◆amical」

のブログタイトルが出てきたら見れます！

肩の力が抜けて、楽な 身体をとり戻しませんか？

◆3階では、皆様が豊かな人生を歩めるようなお役に立つ企画をこれからも色々していきます。  
よろしくお願い致します。

## お出かけニュース♪

### 蘆花恒春園



京王線に芦花公園という駅があります。

私の昔の職場グループの80歳の関西の仲間が、是非訪ねたいというので出かけてきました。

「徳富蘆花」の代表作は、「不如帰」「自然と人生」「思い出の記」「富士」など。

39歳の時、エルサレム聖地巡礼の旅の帰途、トルストイを訪問していて、

真・善・美を追求する気持ちの強い人だったようです。

明治40年から20年間過ごしたゆかりの地は、世田谷区の広い公園となっていて、

その一部が塀に囲われて、中は茅葺の屋根のしっとりとした佇まいが残され、見学ができます。

塀の外は、常日頃 たくさんの区民が憩いの場として利用しているようです。

京王線でお出かけの時はお立ち寄りになってみては？

蘆花恒春園の「恒春」は“常に若々しく”という意味だそうです。



# 薬局 学園ファーマシー スタッフのつぶやき



## 今回のテーマ 「感動」

つ思かいの  
張を月てこ  
し頑と4つこ  
まくこ。行(笑)  
しよたてすた  
園間れしつてし  
卒年くて張日ま  
を6てし頑毎り  
園らしなにのな  
育か長ば童動く  
保頃成っ学感ろ  
がの、しとたも  
娘んし、動校ま涙  
にや園感学にろ  
3月ち通と小姿こ  
赤てうらると

R.M



カッがシ込お  
ミな実、をし  
のがない心と  
い実うまにひ  
らのよし寧も  
く録のて丁動  
さの落ちは感  
高いは落年で  
のら年部今の  
の豆！てたし  
私大動つしを  
るに感なで話  
あ本てくク世  
庭にのい色ッて  
庭て黄ヨめてす。

M.M

話でい車  
た樂夫だ憩あ  
しで、フオキー  
感動した人ごを  
にんしきな子のた  
さステとづにたつ  
好スう氣のボいか  
のウろにたたてな  
人ハ帰といっれく  
との、こて入忘全  
安先しいしのきは  
活行ごな望布置害  
の旅過が絶財に被  
日本。を鍵へ。く場所  
時、の鍵へ。く場所

S.N



わっ全歳に幼  
令踊を3月てう動  
にりのた4しよ感  
樂たうっ、園るに  
音っいかが入来と！  
は歌とな子に出こた  
年てりし息園、たし  
昨せたくの稚らつま

R.Y



かなよしがい  
驚きるも娘すつ  
もできとのでな  
つででこ下しにた  
いまにるはなうし  
は日急すで輪よ  
に昨日たり最近助る！  
成長。とた最補れ動  
のまたなば。の乗感  
子供さかうば自す瞬間

S.Y



がンまが、にと  
娘れ今した顔あ  
るレした。のい  
なブてし線とない  
3歳に描いたやんと  
に顔をくれま点ちゃん  
母の顔したは、成長  
私トしたは、今見え、感動  
母の顔をくれま点ちゃん  
私トしたは、今見え、感動

E.T



リーグカ芽  
オいまで穀の  
たしまて、沢  
っての状、が、  
しまれ株した！  
ても切れたが、  
倒れ根切りました！  
で本。なちま  
大雪のブ月が  
大雪のブ月が

A.F



この間、久しぶりに聞いた  
「帰らんちゃよか」という  
歌でまた涙が・・・初めて  
年末に聞いたとき、夫も泣  
いていました。いつ聞いて  
も感動です。

M.S



初めての妊娠で“感動”しまし  
た！

K.T



「黒板ジャック」ご存知ですか？  
ある朝登校すると黒板に目を見張る絵  
が描いてある！なんだこれ！？すっご  
ーい！でも始業ベルが鳴ると消さなければ、日  
でも始業ベルが鳴ると消さなければ、日  
で常非日常に、心が動く。(感動！)  
はかか非日常に、心が動く。(感動！)  
時間のかか非日常に、心が動く。(感動！)  
新鮮への感、その驚きと共  
術への感、その驚きと共  
るへの感、その驚きと共

Y.A

