

# SAMMA CAFE !

## 新生活、自分の機嫌を取る方法

### ～アロマとメンタルの関係～

4月に入り、すっかり気候も春になりましたが、体調や気分が優れない時はありませんか？

そんな時にアロマを使ってみてはいかがでしょうか。アロマに含まれる精油には薬理効果もあり、科学的にも注目されています。自律神経にも働きかけ、この季節特有の体の不調を和らげてくれます。今回は代表的な香りごとの働きをまとめました。



#### ラベンダー

ストレス、不眠に  
鎮静やリラックス

#### ローズ

多幸福感、心身安定  
気分を明るく



#### 柑橘系

沈静&高揚の  
バランス型  
リフレッシュに



#### ジャスミン

緊張を和らげる  
神経疲労に



#### ミント系

集中力アップ  
花粉症や風邪の鼻詰  
まり、虫除けにも



※効能効果を謳うものではありません。

アロマオイルを取り入れるのはちょっと・・・という方には香り付き入浴剤がおすすめです。入浴剤にも現在沢山の種類があるのですが、また改めて入浴剤の種類や、成分についてまとめたいと思います★



## 知ってますか？海の生き物たち

こんにちは、薬学実習生の北澤です。葵薬局目黒駅前店で実務実習をさせていただいています。

今回は、私がこれまでに水族館や博物館で出会ってきた、お気に入りの海の生きものたちを紹介したいと思います。

### ①ジンベエザメ

大阪の海遊館と、沖縄の美ら海水族館で会えました。ジンベエザメは小学校の頃から、テレビの特集を録画して見ていた程好きなんです。小魚やプランクトンを食べてあんなに大きく育つなんて！と、その不思議な生態に魅せられています。特に立ち食いの姿は圧巻です。動画もあるので、気になった方は検索してみてください！

### ②スペースマンジュウガニ

上野の国立科学博物館で【毒展】が開催された時に会いました(模型でしたが)。名前も見た目とにかく可愛い！ですが、フグと同じテトロドトキシンという猛毒を持っているので、絶対に食べてはいけません。房総半島以南に生息しており、釣りで採れることもあるそうです。

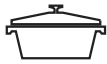
### ③ダンゴウオ (下写真)

仙台のうみの杜水族館で会ってきました。体長2cmほどの小さな魚です。

水槽の端っこで貝殻にお腹をくっつけ、じっと佇んでいる姿がとても可愛かったです！

私が見つけた子は緑色でしたが、周りの環境に合わせて色を変えることができ、赤や黄色の子もいるのだそうです。





ウタシの為に!

# 「麴」生活で腸美人



## そもそも麴とは？

麴とは、蒸した穀類や豆類などに「麴菌」と呼ばれるカビを繁殖させたものです。日本の食卓に欠かせない味噌、醤油、みりん、甘酒などの発酵食品に用いられています。

## 麴って面倒そう、、、

「ズボラ」な私でも出来るほど、麴調味料を使ったレシピはシンプルなのに、料理が美味しくなるんです。麴から作るのが面倒な方も、市販の塩麴や醤油麴から始めてみても、麴の良さを感じられるはずですよ。

## 麴って何がいの？

- ① 麴を使うと料理が美味しくなる！  
麴のもつ酵素によって、素材そのものの旨味が引き出されるので、あれこれ調味料を入れなくてもお料理が格段に美味しくなります。
- ② 健康面での魅力がたくさん！
  - ・腸内の善玉菌を増やして環境を整える
  - ・免疫力を高める
  - ・花粉症などアレルギーの軽減
  - ・抗酸化物質が酸化を防ぎ老化を抑えてくれるなどなど、カラダに嬉しい効果がたくさんあります。

## ◇ 基本の塩麴レシピ



### 材料（2人分）

- ▷ 麴 200g（今回は乾燥の米麴を使用）
- ▷ 塩 60g（海塩がおすすめ）
- ▷ 水 300g（アルカリ性を避ければ水道水でもOK）

### 【作り方】

- ① 麴はばらばらになるまで手でほぐす
- ② 麴に塩を合わせ、なじませるように混ぜる
- ③ 水を加え、ミルク状になるまですり合わせる
- ④ 密閉容器に入れ、常温で1週間から2週間程熟成させて完成  
※1日1回蓋を開け、かき混ぜる
- ⑤ 保存方法：冷蔵庫で3ヶ月を目安に使い切る

SAMMA CAFE! クロスワード

6人に1人が当たる！

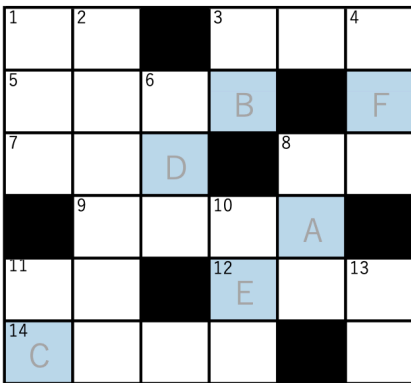
第2弾

# 生はちみつプレゼント！



LINEで答えを送るだけ！

Q. 下の問題を読んでマスに当てはまる文字を入れましょう。A-Eをつなげてできる言葉は？



### タテのカギ

- 1 くざられた一定範囲の場所。「立ち入り禁止○○○」
- 2 イエス=キリストの復活を記念する祝日。
- 3 赤ワインに刻んだ柑橘類などを入れて風味をつけ、甘口にしたスペインの飲み物。○○グリア。
- 4 獵虎などと読む？
- 6 ある事実をもとにして、まだ知られていない事柄をおしはかること。
- 8 和歌に関する書物。和歌集や歌学書・歌論書など。
- 10 困難な状態や行き詰まった事情などを切り開いて、解決の糸口をつけること。11 無意識に出てしまうような、偏った好みや傾向。
- 13 エイプリルフールは○○をついても許される日。

### ヨコのカギ

- 1 古代エジプト第4王朝の王。カイロ南西のギザに世界最大のピラミッドを建立。○○王
- 3 鱒などと読む？
- 5 室町時代の御伽草子(おとぎぞうし)の一。○○○法師。
- 7 事をするのに最も都合のよい時機。ちょうどよい折。チャンス。
- 8 ○○→現在→未来
- 9 相撲のきまり手の一。両まわしを引いて相手のからだをつり上げ、土俵の外へ運び出す技。
- 11 役に立たない雑草。「○○ぼうぼうの庭」
- 12 Tuesday日本語だと○○○日。
- 14 手や足の力を用いて骨格を矯正し、筋肉や内臓等各部のバランスを整えて、本来の状態に戻すこと。

A. A. B. C. D. E.

## ◎応募方法

- ① クロスワードを解いて、ご利用の店舗のLINEトークで答えを送る
- ② 正解者の中から抽選で、生はちみつ（90g）をプレゼント

※回答は1人1回まで。他店舗での複数応募はご遠慮ください。

※当選者にごみご連絡いたします。

※あおい薬局小山店は、公式LINEがない為、答えをスタッフにお伝えください。先着1名様とさせていただきます。

※当選された方は、各店舗までお受け取りをお願いします。（郵送・配送×）



QRはこちら▶



養薬局目黒駅前店  
@p2r6619b



ポッコ堂薬局五反田店  
@pg202010



ポッコ堂薬局大井店  
@137cgoqr



たつみ薬局  
@224wgxhc

応募期限 令和5年4月30日