

## 読んで みたい本

お薬屋さんとしては関係のない本で、かつ、まだ購入すらしていませんが、この「私はコレで絶滅しました」(生き物が自分の絶滅原因を語る)を読んでみたいな~と思っています。切ないけれど面白い生き物図鑑で、ベストセラーになり「(続)私はコレで絶滅しました」も出版されたくらいの人気がそうです(^)/



地球が誕生してから、生き物の99.9%が絶滅してきました。でも、いったいどうしてそんなに滅びてしまったのでしょうか?というのを、絶滅した生き物たち自身が「ほろびた理由」を語っているんです(笑)。

- (油断して絶滅) やさしすぎて絶滅 ステラーカイギュウさん、のろまずいで絶滅 ドードーさん
- (やりすぎて絶滅) アゴが重すぎて絶滅 プラティベロドンさん、歯がぬけなくて絶滅 ヘリコプリオンさん
- (不器用で絶滅) ちゃんと飛べなくて絶滅 シソチョウさん、筋肉ムキムキで絶滅 スミロドンさん

など、70種類の動物たちの絶滅理由が本人の口から面白く語られています。とにかく面白そうですよ!!

## 薬屋おすすめ商品

私が使ってみて  
本当に良かった商品をご紹介します



カバンに入れてね

### 喉の痛みに板藍のど飴



だいたい喉から風邪を引くタイプで、昔は喉に違和感を感じたら、その後たいがい喉風邪を発症して苦しんでいました。今は喉に違和感を感じたら速攻【板藍のど飴】を舐めるようにしているので、喉風邪になることはほとんどありません。家はもちろん、外出先でも直ぐに舐められるようにカバンにいつも【板藍のど飴】は入れています。電車や飛行機、人混みでの感染症予防にも役立ちますよ。

>板藍のど飴12粒(380円+税) 80粒(1800円+税)

## ワンちゃんネコちゃん にも効果抜群!!



今では、ワンちゃんネコちゃんは、ペットというより、大切な家族の一員。病気なく、少しでも健康で元気にしてくれる事が皆さまの願いだと思います。

しかし、最近のワンちゃんネコちゃんは病院通いする子がとても増えてきています。

そんなワンちゃんネコちゃんが病気にならないようにケイアイ薬品健康相談所では乳酸菌をお勧めしています。ワンちゃんネコちゃんも人間と同じで腸内環境が大切!! 飲み水やフードに混ぜて簡単にあげることができる高濃度乳酸菌がワンちゃんネコちゃんを飼われている方から「病院通いが減ったわ~毛艶がよくなったわ~」と絶大な人気です。あなたのお家の子にもぜひ(^o^)/



## ♪プレゼントクイズ♪ これからの季節にピッタリ!! 感染症から守ってくれる飴は?

店頭でお答えいただいて正解の方に **板〇〇〇飴** を **6粒プレゼント** (10月中にご来店の方)!

## かおりさんの食育道

### 秋の旬の食べ物は栄養いっぱい



秋といえば「食欲の秋」。秋は美味しい食べ物が豊富です。四季のある日本ならではの旬の食べ物はとっても美味しく、特に秋は食べる楽しみを堪能できる季節もありますが、同時に夏の暑さから一転、一雨ごとに急激に気温が下がり、空気の乾燥などで風邪や肌荒れやぜん息(咳)を起こしたりしやすい季節でもありますね。そこで大活躍するのが、秋の旬の食べ物です!

**秋が旬の食材** 食卓に取り入れることで、夏の疲れをしっかりとって、これからくる冬に備えることができますよ!!

- 【芋類】 サツマイモ、里芋、じゃがいも
- 【野菜】 かぼちゃ、れんこん、カリフラワー、チンゲン菜、みず菜、人参
- 【キノコ類】 しめじ、生しいたけ、まいたけ、まつたけ
- 【果物・木の实】 梨、柿、銀杏、栗、ゆず、いちじく、ブドウ
- 【魚】 いわし、かつお、さけ、さば、さんま、ひらめ

中でも **サツマイモ** は免疫アップの食材として注目されています。サツマイモには熱に強いビタミンCが豊富に含まれていて、ビタミンEは玄米の2倍、食物繊維も多く含まれています。サツマイモには消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にする効果がある他、最近の研究ではサツマイモに含まれる成分が**肺ガンの予防**に役立つことも分かってきたそうですよ。皮ごと焼いて食べるのがベスト。



## ♡ 先月ママはぐ会が終わりました♡



ケイアイ薬品健康相談所では約2～3ヶ月に1回ママはぐ会を開催しています。ママはぐ会というのは、これから命を育み育ていく世代の方たちに母乳育児の推進や食や命の大切さをお伝えしていく子育ての会で、ケイアイ薬品、クロレラ工業助産師さんで発足して6年目となります（参加無料）。

食や健康のお話、美味しい手作り具沢山お味噌汁とご飯などの軽食を食べながら助産師さんの育児相談会、そして、個別の母乳ケア（要予約：無料）をさせて頂いています。

### 今回の食や健康の話

- ・怖い！遺伝子組み換え食品のお話（ケイアイ薬品：磯崎）
- ・クロレラ鮎のお話（クロレラ工業：新谷さん）

### ママはぐ会でのお食事

- ・手作り酵素味噌の具沢山お味噌汁
- ・バイオリンクおにぎり
- ・のり・うずら卵・バナナ



### ママはぐ会での育児相談会（助産師／保育士）

子育て世代のママたちの悩みはそれぞれですね。成長や病気、ネンネや食事の悩み、ママ自身のお悩みなど色々抱えていることがあります。そんな悩みを優しく美味しい食事をしながら皆さんの前で吐き出して頂きます。助産師さんや保育士、そして何より心強いのが一緒に参加されている先輩ママたちのアドバイスです。食べ終わる頃には皆さん元気がバンバン出られますよ。

### 助産師さんによる個別母乳ケア（要予約：無料）

助産師さんにおっぱいをケアしてもらいながら母乳の相談をして頂くことができます。毎回、3名様まで受付ています。

### 次のママはぐ会

今回は、2019年12月4日（水）です。お申し込みは随時受付ています。直ぐに定員になるのでお早めに申し込んでね。

## 老化による夜のおしっこのお悩みに



今夜  
4度目・・・

60包  
19000円+税



亀鹿仙  
(きろくせん)

1日1～2包

美味しくて  
そのままチューと飲める  
ゼリータイプ

## 反響のあった 霊芝孢子について



先月、白黒で地味にご紹介させて頂いた【霊芝孢子】に対して多くの方からお問合せがありました。

### \*\* 霊芝孢子の前に霊芝って？

みなさん「霊芝」という言葉を一度は聞いたことがあるかなあ～と思います。

霊芝は、血圧・血糖値・免疫力を正常化する働きがあり、これを服用することにより様々な病気を克服して「健康を取り戻せる」と言われていて、長期間服用しても副作用がなく「薬効性と安全性が高い漢方」として人気の漢方です。

霊芝は、サルノコシカケ科（和名：マンネンタケ科：霊芝草）でクヌギなどの広葉樹の根部に生え、傘は腎臓形または半円形をしています。霊芝は非常に硬くて噛み切れないため食用ではなく、漢方として煎じて飲むかサプリメントとして加工されたものを摂るのが一般的です。

霊芝には副作用がなく、健康な方が飲み続けても病気の予防になります。今から約2000年前に神農が著された「神農本草経（しんのうほんぞうきょう）」という世界最古の薬学書にも「上薬」として飲まれていたと記述されています。「神農本草経」でいう上薬とは、毒（副作用）がなく「命を養う延命の霊薬」というものです。

一般的には、霊芝の主な働きは免疫力の調整作用です。免疫力が下がっている場合には強化し、過剰な場合には緩和します。そのためがんなど免疫異常が関係している疾患の改善・再発予防に幅広く使われています。

あと、霊芝に含まれる「ガノデリン酸」は、高血圧や肝機能の改善作用、「β-Dグルカン」は、抗腫瘍作用や免疫賦活作用、「トリテルペン」は抗アレルギー作用があり、その他、身体の働きに欠かさせない「アデノシンやアスパラギン酸」「グルタミン酸」といった各種アミノ酸も豊富に含まれています。

### \*\* 霊芝孢子とは？

霊芝孢子とは、霊芝茸が成熟する頃に菌傘に現れる茶褐色の粉末状の物質で約1トンの霊芝より1kgしか採れない非常に貴重なもので、霊芝孢子粉末は霊芝子実体（地表の茸）より強い作用があるといわれており、各種のガンの補助治療として中国で今一番注目されている生薬です。

霊芝孢子の腫瘍抑制や免疫増強の効果は霊芝子実体のなんと75倍とも言われています。

中期、末期ガンの治療、再発、転移の防止の効果が中国のガン研究機関で認められ臨床現場でガンの治療に活用されているそうです。

### \*\* 霊芝孢子の入った商品を取り扱っております

ケイアイ薬品健康相談所では、そんなすごい「霊芝孢子（れいしほうし）」に「霊芝（れいし）品質の高い赤芝」と「冬虫夏草（とうちゅうかそう）」を配合した健康食品を取り扱っておりご愛飲の方々には大変喜ばれております。



星火霊芝宝 60包（1～2か月分）47,000円（税抜）

免疫を整えていきたい方、重い病気をお持ちの方、健康を取り戻したい方など、いつでもご相談下さいね。店頭で商品について詳しくお話をさせて頂きます。