

# 別府薬局だより

The Befu Pharmacy News



大阪府摂津市北別府町4番6号

TEL:06-6827-3227

KOUEISHA

発行者 株式会社 光栄舎 大阪府摂津市北別府町4-6  
https://kouei-sha.com

2023年9月号 VOL.4

地域の皆さまに安心と安全をお届けします。  
全国の医療機関の処方箋を受け付けています。



免疫力を高めるには、バランスが大事

## 7つの柱

私たちの体は細胞が集まってできています。細胞は食べ物から栄養を取り入れ、一定の周期で新しいものに入れ替わります。つまり、体は食べ物からつくられており、食生活が健康の源です。それぞれ重要な役割を持つ栄養素をバランスよく摂ることが、体の免疫力=抵抗力を上げることにつながります。「7つの柱」を軸に、健康を守る食生活を続けましょう。

- 1, たんぱく質
- 2, 良質なオイル
- 3, 良質な炭水化物
- 4, 食物繊維
- 5, ビタミン&ミネラル
- 6, 発酵食品
- 7, ファイトケミカル\*

\*ファイトケミカルとは「植物が持っている化学成分」という意味で、5大栄養素、食物繊維に次ぐ第7の栄養素と呼ばれています。

## 9月長月

「夜長月（よながつき）」の略とする説。  
雨が多く降る時季であるため、「長雨月（ながめつき）」「稲刈月（いなかりつき）」「稲熟月（いながりつき）」「穂長月（ほながつき）」の約や、稲を刈り収める時期のため、「長」は稲が毎年実ることを祝う意味からといった説。

「名残月（なごりのつき）」が転じたとする説などがある。

この中でも「夜長月」の略とする説は、中古より広く信じられている説で最も有力とされている。



@BefuPharma5333



## 桑の葉 純末 販売中です。

鳥根県産の有機桑葉を微粉末にしました。

1回3gほどを目安に水に溶かして、青汁として、またお料理やお菓子作りにもお役立てください。

100g  
1,620円（税込み）



摂津とは、どんな意味でしょう？

摂津市は、1966年に全国に市名を一般公募して選ばれたとの事。由来はもちろん、「摂津国」。「摂津」は、「難波（なにわつ）を管理する」という意味です。最初は「津国」だったのが、国名を2文字に統一する流れで、「摂津国」になったと言われています。市名の由来は、土地の歴史と大いに繋がります。

[参考文献] 日本歴史地名大系

# 成功の方程式

日本を代表する、経営者の稲盛和夫氏が提唱する「成功の方程式」とは。

$$\text{人生と仕事の結果} = \text{「考え方」} \times \text{「熱意」} \times \text{「能力」}$$

## 稲盛和夫

1932年、鹿児島市生まれ。1959年、資本金300万円で、京都セラミック株式会社(現京セラ株式会社)を設立。その他、KDDI、JALなどの有名企業の経営に携わる。2022年8月24日、逝去。

### 能力とは？

知性や身体的強さなどを指します。先天的なもので、本人の努力では変えにくいものと言えます。0から100点

### 熱意とは？

「こうでありたい」という強い思いを指します。本人の気持ち次第でどうにでもなります。0から100点

### 考え方とは？

人生や仕事にとり組む時の心構えを指します。マイナスにもプラスにもなります。つまり、妬みや嫉妬、怒りなどはマイナスとなり、謙虚さや前向きな心構えはプラスです。-100から+100点

### 天才は成功できるか？

生まれながら能力が高いので100点満点です。しかし、稲森氏いわく、能力が高いあまり、熱意に欠けるとも。

能力は100点 熱意は20点 考え方は50点  $100 \times 20 \times 50 =$  **10万点**

### 普通の人には成功できるか？

全て平均点として50点で考えます。

能力は50点 熱意は50点 考え方50点  $50 \times 50 \times 50 =$  **12万5千点**

**普通の人でも天才を超えることができます。熱意さえあればです。熱意と考え方さえ正しければ、熱意の無い天才をも上回る結果を出せるという事です。**

## 薬剤師さん募集中

お問い合わせ TEL: 0 6-6 8 2 7-3 2 2 7

美と健康は **すべて腸から始まる** 「食はバランスと習慣」

“まごわやさしい”料理を提供する兵庫県西宮市 なっば です。

人類は 80億人  
銀河系の星の数は数千億個  
**あなたの腸内細菌は 100兆個**  
(ちなみに1兆=10,000億)  
おなかの中には・・・  
地球のヒトの数や、  
その地球が含まれる銀河系の星の数より  
はるかに多い腸内細菌が息を

毎食欠かさず食べてますか？

私たちの健康には、“毎日の食事とあなたの腸内細菌の状態”は  
とても大切な関係になると思います！

何も食べずに、一日をはじめてませんか？

生物は地球の自転による24時間周期に同調して、  
ほぼ1日の周期で 体内環境を積極的に変化させる機能があります。  
ヒトにも、このような**生物の基本的なリズム**が確認されてます。  
食も「いつ」「何を」「どのように」を積み重ねると習慣に  
**食はバランスと習慣**をテーマに数回にわたりお伝えさせていただきます。

## 第1回 【食と社会の成り立ち】

人類は、約1万年前には仲間どうしの協力や道具を用いることで  
狩猟と採集の暮らしをしていました。

**1日かけて食を探し追ひ、得られる食料は少量不安定**でした。

その後、農耕生活により定住 **食の大量安定生産**へ

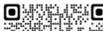
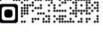
食糧生産のためだけに動く必要がなくなり

狩猟社会では 現れなかった様々な職業・権力が生まれ 文明社会発展の基礎となりました。

現代社会を生きる私たちは、様々な理由で忙しい24時間を過ごしていますが、

**食事について考え向き合う時間は減少**しているのかもしれない。

今回は、私たちが生きている24時間について考えてみたいと思います。



## なっば Neighborhood Kitchen

提供する“3つの”腸活”

①“なっばが想う腸活ポイントをメニューに！

②各地の“日本酒”約20種

③とれたて“無農薬レタス”もりもり食べれる！

店内2F水耕栽培にて、大切に育ててます！



なっば

〒663-8201 兵庫県西宮市田代町1-4-20

0798-62-3728

