

別府薬局だより

The Befu Pharmacy News



KOUEISHA

大阪府摂津市北別府町4番6号

TEL:06-6827-3227

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10月号 VOL.5

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。

「食欲の秋」って言われるのはなぜ？

幸せホルモンとして知られるセロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあり、日照時間に応じて分泌量が増えます。

夏に比べて、秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少します。その影響から、秋になると食欲が増すとも言われています。

人間は、体内のセロトニンが減少すると、トリプトファンという栄養素を欲します。トリプトファンは肉類やチーズなどの食べ物からしか摂取できないため、必要な栄養を補うため食欲が増していくのです。



10月神無月

神々が出雲に集まって翌年について会議するので出雲以外には神がいなくなる。逆に、出雲地方には神々が集まるだろうという俗信が生じ、出雲地方では、10月が神在月（あるいは神有月）と呼ばれるようになった。



@BefuPharma5333



ハロウィーン Halloween



毎年10月31日に行われる夜の祭りである。カボチャやカブをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがある。

インフルエンザの予防は、今までのコロナ対策（マスク、手洗い、うがい、消毒、換気など）を引き続き意識することがインフルエンザの予防につながり、重複感染症の予防となります。

コロナウイルスとインフルエンザの同時感染

「フルロナ」あるいは「フルコビット」といった単語をご存じでしょうか？この2つの単語は造語で、コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時感染のことです。

「コロナウイルス」と「インフルエンザウイルス」に同時に感染している状態のことを指した造語です。

秋の味覚

栗について調べてみました。



ブナ科クリ属の木的一种。クリのうち、各栽培品種の原種で山野に自生するものは、シバグリ（柴栗）またはヤマグリ（山栗）と呼ばれる、栽培品種はシバグリに比べて果実が大粒である。また、シバグリもごく一部では栽培されている。



日本において、クリは縄文時代初期から食用に利用されていた。長野県上松町のお宮の森裏遺跡の竪穴建物跡からは1万2900年前～1万2700年前のクリが出土し、乾燥用の可能性がある穴が開けられた実もあった。縄文時代のクリは静岡県沼津市の遺跡でも見ついているほか、青森県の三内丸山遺跡から出土したクリの実のDNA分析により、縄文時代には既にクリが栽培されていたことがわかっている。

和名クリの語源は諸説あり、食料として古くから栽培され、果実が黒褐色になるので「黒実（くろみ）」になり、これが転訛して「クリ」と呼ばれるようになったという説、樹皮や殻が栗色というところから樹名になったという説、クリとはそもそも石という意味で、実の硬い殻をクリと呼んだという説などがある。日本では野生種はヤマグリ（山栗）と呼ばれ、果実が小さいことからシバグリ（柴栗）とも言い、これを改良した園芸種がニホングリ（日本栗）である。中国植物名は栗（りつ）。中国のシバグリが、甘栗（天津甘栗）として市販される栗である。

英語名のチェストナッツ（Chestnut）は、いがの中の果実がいくつかに分かれている様子から、部屋の意味の Chest から命名されている。学名のクリ属を表すラテン語のカスタネア（Castanea）は、実の形から樽を意味するカスクに由来する。日本の栗は、学名でカスタネア・クレナータ（Castanea crenata）と呼ばれる種で、クリ属の中でいわゆる日本種の中心をなすものである。（Wikipediaから）



ほくほくの栗ご飯

栗の人気レシピランキング （レタスクラブ から）

- 1位 渋皮煮
- 2位 栗ご飯
- 3位 マロンクリーム
- 4位 栗のポタージュ
- 5位 焼き栗



（個人的にはモンブランのケーキがダントツです）

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