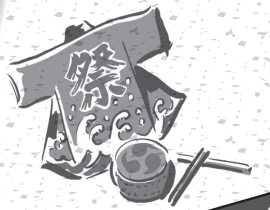


福々ふくふく

夏の号



【特集】 1. ためになるっ！新連載ぞくぞく！
2. プレゼント付き脳トレ漢字パズル



新連載①

パンダの漢方「こごだけ話」 た・ま・ま・て・箱



第一回コラムテーマ 「オシッコで悩んでいませんか？」

毎日のオシッコ、すつきり出ていますか？ 最近、慢性的な頻尿・尿もれ・切れが悪い、残尿感を感じるなどで悩んでいる年配の方が増えています。急性の排尿異常の原因は炎症によるものが多く消炎作用のあるお薬が使われます。

今回の話は慢性の排尿異常です。過去に腎臓・膀胱・前立腺などの病気にかかったこともなく、病院の検査を受けても異常は無いという場合は現代医学だけではなかなか治りにくいものです。これら慢性の排尿異常は、加齢による腎臓や膀胱の機能低下による

ことが多いのです。漢方では主に、腎臓や膀胱の機能を高めるお薬を使いますが、温めるか、潤して冷やすかの違いがあります。頻尿・残尿感などの症状に加え、足腰が冷える・手足が冷たいなど冷え症状を伴う方には、①温めるタイプの八味地黄丸（はちみじおうがん）が良く使われます。反対に、手足がほてる・口が乾くなど潤い不足による熱症状がある方には②体に潤いを与えて熱を冷ますタイプの麦味地黄丸（ばくみじおうがん）知柏地黄丸（ちばくじおうがん）などを使います。

テレビのCMで知られるハルンケアやユリナールも、漢方処方に基づいたお薬です。どちらも頻尿や尿もれなど同じ効能が書かれています。ハルンケア（八味地黄丸）は体を温め、ユリナール（清心蓮子飲）：せいしんれんしんいん

は体に潤いを与えて熱を冷まします。つまり、正反対の性質を持つお薬です。もし、間違つて反対の薬を使うと症状が悪化する恐れがあります。この他、筋肉の衰えによる尿もれ・排尿困難などには、筋力を強化する働きのある補中益気湯（ほちゅうえつきとう）などを併用します。排尿異常で使う漢方薬は、急性向け・慢性向けをあわせて15種類以上もあり安全に服用するため、安易に自分ひとり判断せず、自分に合うものかどうか、ちゃんと専門の方に相談して下さい。



◆当店のホームページで「パンダの漢方こごだけ話」のバックナンバーを見ることが出来ます。オシッコの他、汗・むくみなど水分代謝の話や夏の暑気払いにおススメのスイカや梅干など食養生の話もありますので、ぜひご覧下さい。

新連載②

酒蔵紹介① 「越淡麗と酒造り」

福顔酒造



三条市の商店街の真ん中にある杉玉を吊るす酒蔵福顔酒造がある。気候と自然に恵まれ百近くもの蔵元を擁する新潟の地にあって、とりわけ五十嵐川のおいて、超軟水。日本酒の味を左右する仕込み水にこの最適な伏流水を使い、厳選した酒米で仕込む。米・水・気候と

「越淡麗」は十五年の歳月をかけて生まれた新潟県産の好適米で、最高峰である山田錦クラスの特性をもち、40%以上の精白に耐えるなど稀に見る素晴らしい酒米として誕生しました。

「宇寿屋」とは福顔の屋号で地元三条の契約栽培の越淡麗と超軟水の五十嵐川の伏流

「素材や人を大切に、伝統を重んじて真面目な手づくりに徹する」という創業時から伝統の技と心を継承し、

三条市・福顔酒造 タクシー観光ルート掲載店

頑なに守り続けている。飲むほどに笑顔がこぼれるほど旨い酒として命名された「福顔」にあるように飲む人に感動を与え続ける造り手として酒に命を吹き込んでいる。福顔のオススメのお酒暑い夏に涼みながら、茄子やきゅうりのお漬物や郷土の酢味噌のえごや枝豆を肴に、キリッ

と冷えた日本酒は四季折々の旬が楽しめる。暑い夏のひとときを癒してくれる。越淡麗で仕込む「宇寿屋」は、含んでのどを抜ける瞬間に涼やかな風を感じるのではないのでしょうか。

「福顔」そのものでした。今回ご紹介したお酒の試飲とお買い求めは平日午前10時～午後四時までにお電話にてお問合せのうえ、ご来店下さい。土日は休業となります。

ゆつたりとした店舗では味わいを確かめつつ語らうのも楽しいひとときで、目の前で語らう声を聞く福顔酒造の姿勢は、真面目な酒造りに培われた自信から笑みかこぼれる「福顔」そのものでした。



「越淡麗」は十五年の歳月をかけて生まれた新潟県産の好適米で、最高峰である山田錦クラスの特性をもち、40%以上の精白に耐えるなど稀に見る素晴らしい酒米として誕生しました。

「宇寿屋」とは福顔の屋号で地元三条の契約栽培の越淡麗と超軟水の五十嵐川の伏流

「素材や人を大切に、伝統を重んじて真面目な手づくりに徹する」という創業時から伝統の技と心を継承し、



★お料理マメ知識★ 新潟の伝統野菜 十全なす

きんちゃくなすともいわれ某ビール会社のCMで登場して更に人気となる。新潟は日本一なすの栽培面積が多く、また日本一なすを食べるといわれています。村松の旧十全村の地名が由来で白根市に嫁入りした時、その種を持参したのが始まりとされています。

十全なすは果皮がやわらかく果肉がしまり歯切れがよく甘みもあり、漬漬けとしてご飯やお茶うけに最高です。



新潟の伝統料理 からしなす

●材料
なす一キロ 二十〜三十個
粉からし一〇〇g、砂糖二〇〇g 酢三分の一カップ、みりん三分の一カップ塩二分の一カップ、水三カップ、みょうばん柿の葉（あれば）

●作り方
①なすはへたをとり洗って水気を取る。
②茄子に塩とみょうばんをこすつてもみ、漬物容器に入れる。
③水を入れ重石をして二日間置く。
④漬けたなすを小口切りにする。
⑤粉からしを溶いて砂糖、酢、みりんを混ぜて柿の葉を入れてなすと混ぜ合わせる。
四〜五日間つけたら完成

