

お店のご紹介・・・Linio (リニーオ)

農業や肥料に頼らず、大地の恵みで育った自然栽培の野菜を中心に日本のパワーフードである発酵食を掛け合わせた野菜料理を提供しているお店。

Linio (リニーオ) とは・・・世界共通語である 에스ぺ란토 語で「線」という意味です。ひとつの「点」がつながって「線」になり、やがて大きな面や形になるように、一人一人がつながってみんなが活力に満ちた豊かな人生をおくるきっかけとなる場所になることから命名しました。飲食店を始めるにあたって外食が好きな私達が常々感じていた事は肉料理の店が溢れており野菜がおいしく食べられる店がなかなかないと言うことでした。

「シンプルに美味しい野菜を食べられる店を作りたい」という思いから。

美味しい野菜とはどんな野菜？

おいしい野菜、それはその旬にしか味わえないもの、自らの生命力で生きてきたもの。

「自然栽培」という、人にも他の生き物にも地球にも優しい、みんなが幸せになれる農法があることを知り、本物の野菜に出会い、私達は感動しました。この感動を、おいしさを伝えたいと思い「野菜が主役」そして「人と食がつながる」をコンセプトにしたダイニングバーを創ることにしたのです。野菜を食べたくて来てくださるお客様や野菜が苦手だけど当店で食べれるとあって召し上がっていくお客様など様々な方楽しんでいただけるようになり、農家を呼んだトークイベントや農業体験なども開催でき、交流の場にもなっています。本当に野菜がおいしい、元気をもらえるとよく言っていただき、求めて来られるお客様も増えてきました。最近感じていることは小麦アレルギーの方、グルテンフリーを気にされている方が増えたということ。常連客のご家族の娘さんも小麦アレルギーの一人で、いつも当店の米粉パンを喜んで食べてくれます。私自身、小麦粉をたくさん食べていた頃は花粉症がひどかったりと今の品種改良されている小麦粉の影響を体感しております。

なので当店で、自然栽培の米粉を使ったパンの他、品種改良されていない古代小麦を使ったペンネを使用しております。グルテンがすべて悪いわけではないので、品種改良されていない小麦粉であればグルテンフリーを気にされている方でも楽しんでいただけると思いました。おいしい野菜が食べたい人、アレルギーで外食がなかなかできない人、身体も心も喜ぶ食事がしたい方、みんなと一緒に安心して楽しい食事ができる場をこれからも作っていきたくております。

代表 阿部桜子

人と食をつなげるダイニングバー Linio (リニーオ)

営業時間：11:30-15:00/17:00-22:00

TEL：03-3353-8070

HP：https://peraichi.com/landing_pages/view/linio/



静岡店 (むつごろう薬局)

所在地：〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1
TEL：054-(247)-6006
FAX：054-(247)-6007
営業時間：10:00～18:00 (18時以降は、要予約)
定休日：日曜日・祝日
HP：https://www.mutsugoro.co.jp
EMAIL：info@mutsugoro.co.jp
Facebook：https://www.facebook.com/mutsugoro6256



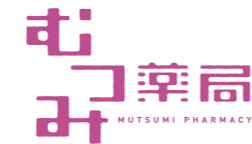
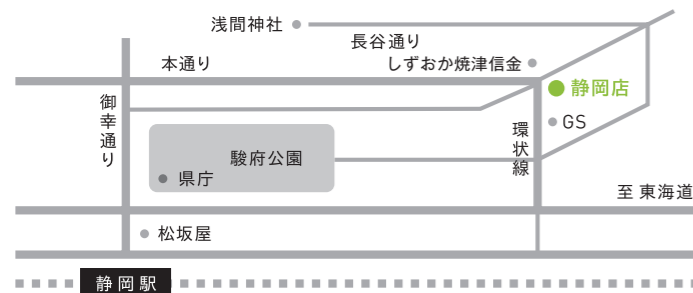
東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)

所在地：〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17
銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX：03-(3563)-6238
営業時間：10:00～19:00 (予約制)
営業日：火曜日・土曜日
HP：https://www.ginzamutsumi.com
EMAIL：info@ginzamutsumi.com



むつみ薬局 (中土狩店)

所在地：〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5
TEL：055-(988)-6800
漢方相談日：第2日曜日、第2水曜日、第4木曜日 (10:00～16:00) 完全予約制
予約受付センター TEL:054-(247)-6006またはHP：https://www.mutsugoro.co.jp



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.210

むつごろう & むつみ薬局新聞



信じるチカラ…信じるものは救われる？

今年の12月26日、久能山東照宮で徳川家康公御生誕480年の誕辰祭(たんしんさい)が催されます。家康公の父君広忠公が、母君の於大(おだい)の方とともに鳳来寺(愛知県新城市)に参籠し、その効あって家康が授かりました。そして天文11年(1542)12月26日、寅の年(今年と同じ壬寅)・寅の日・寅の刻に誕生しました。家康誕生の折に、鳳来寺から普賢菩薩真達羅大将(しんだらたいしょう)の像がこつ然と姿を消したそうです。寅の神鋒(しんぼう)を持って立つ普賢菩薩真達羅大将は諸悪を降す戦の神ということで、家康こそ普賢菩薩の生まれ変わりだと岡崎城下が喜びの声にわいたというエピソードが大河ドラマ『徳川家康』(1983年放送)でも放送されました。鳳来寺への道のりは1400余段の石段でした。お参りすることで骨が刺激され、精力などがアップする「若返り物質」として働くオステオカルシンが分泌され、その効果もあり家康公を授かったのではないかと感じました。

鳳来寺がある鳳来寺山は「煙巖山(えんごんさん)」と呼ばれていました。第42代文武天皇(在位697～707)が重い病気にかかれた時、草砥鹿公宣卿(くさかどきんのぶきょう)が勅使として煙巖山に使われ、鳳凰に乗って都に

行った利修(りしゅう)仙人が快癒祈禱を続け病気全快に至りました。703年に仏閣が造立された時、そのお礼に鳳来寺と命名されたと伝えられています。公宣卿が煙巖山に行く時に、三河の山中で道に迷ってしまったのですが、出現した老翁の導きにより無事にたどり着くことができました。病が平癒された天皇はこの老翁に礼を尽くすため、再度この地に勅使を使わされました。そして老翁の望みにより山麓に宮居を定めたのが砥鹿神社の奥宮で、老翁が抜き取った袖が留まった所が砥鹿神社の里宮になったそうです。砥鹿神社は三河国の一之宮です。車のお祓いが多いようで、本殿の前の車両お祓い所には、それを目印に車を留める玉串(?)が結わえられた角材がたくさん並んでいました。玉串といえば榊というイメージなのですが、榊ではなくナギの木でした。本殿の左右にナギの木が植えてあることは直接伺いました。ナギの木は雄の木と雌の木があります。豊川稲荷では雄のナギの木にたくさんのが花が咲いているのを見ました。

熊野牛王は牛黄から？

ナギの木と言えば、だいぶ前に熊野速玉大社に行ったときに大きな木があり、ご神木だったことから知りました。ナギの木は熊野権現の象徴で、熊野牛王とナギの葉をいただくことが、熊野詣を無事果たす大きな支えとなったそうです。熊野牛王という厄除けの護符のことです。牛王(牛玉)と書いてゴオウ、お客様の中にも飲んでいただいている方が多い「牛黄(ゴオウ)」と関係があると言われていました。牛黄というのは牛の胆石ですが、牛黄を印色として使ったから、牛王宝印と称したと言われていました。牛黄は鎮痙、鎮静、解熱、強心、利胆などの作用があります。具体的には、疲れたり緊張すると脈が不安定になり、心臓がドキドキするような時や、病気の回復や予防に使われます。熊野牛王を家屋玄関に貼れば盗難除、病気には札中の鳥(カラス)を切り抜いて浮かべた水をいただくと効ありと言われていたそうです。東大寺の牛玉札のように墨も牛黄を溶いていたものを使っていたのでしょうか。牛黄を混ぜた染料で捺印した奈良の薬師寺の牛玉札は水に溶けるので溶かして飲む方もいるそうです。調べていくうちに高野山の千枚通しといふ飲む護符を知りました。南無大師遍照金剛と書いてある護符が1000枚入っています。昔、弘法大師が難病者に対して加持祈禱(かじきとう)を行なっ

た霊符を飲ませたところ、すぐさま病気が全快したことから、高野山では病気になれば霊符を飲ませるといった民間信仰が誕生しました。「なむだいしへんじょうこんごう」と3回唱えて1字ずつ清浄の水に浮かべていただくそうです。これには牛黄は関係なさそうです。信じるチカラが治すチカラになるのでしょうか。

ナギと鹿と頼朝

ナギにはナギラクトンが含まれるため、鹿はナギの木を食べません。そして、他の植物の生育を抑制する作用（アレロパシー）があるため、奈良の春日大社本殿より若宮神社へと向かう参道周辺にはナギ樹林が広がっています。春日大社で昔サカキと呼んだのはナギのことで、神事の時にナギの木を使うそうです。砥鹿神社がナギを使っていたのは神馬ではなく神鹿なのも関係しているのかもしれないと思いました。熊本大学薬学部薬草園の植物データベースによると、…（ナギの）根と樹皮は利水（体の水分を調える）作用があり、筋肉痛・関節痛に用いる。葉は骨折、外傷の出血に煎液を外用する。…そうです。

ナギの葉は裂けにくいことから縁が切れない縁起の良い木とされ、源頼朝と北条政子は、変らぬ愛の証としてナギの葉を持っていたと言われていました。以前、その話を聞くとともにナギの葉っぱを持っておいといよとわれ、お財布に忍ばせていました。むつごろう薬局の周りでナギの葉らしき葉を見るたびに、どこにナギの木があるのだろうと思っていましたが、5/18 ついにナギの木を見つけました！その木には実もついていました。その後静岡浅間神社にはたくさんのナギの木があり、雌の木も雄の木もあることが分かりました。安東にある熊野神社にもナギの木がありました。葉っぱをお守りにするといいことがありそうな気になれます。興味がある方は場所など聞いてくださいね。鳳来寺は、平治の乱（1159年）のあと、源頼朝を3年かくまい、頼朝が本堂を再興しました。頼朝と家康のつながり、また機会があれば続きを書きますね。

体温調節、精神活動をコントロールする自律神経がバランスを崩すと、頭痛、めまい、不眠、不安、イライラ、ホットフラッシュ、動悸、下痢、便秘などが起こります。

どんな人が更年期障害になりやすいか？

更年期障害をおこしやすい人は、よく「真面目で、頑張り屋さん」だといわれます。頑張り屋さんは、ストレスがかかりやすく、ダイレクトにそのストレスを受けてしまいます。そのストレスが、自律神経をコントロールしている脳にも影響を及ぼすため、より更年期になりやすいのです。頑張り屋さんでも、そのストレスをうまく回避できる術をもっていれば、症状を軽くすることができます。

国内外の研究で、更年期障害を軽減させるには、有酸素のような軽い運動や腹式呼吸がよいという研究結果があります。「有酸素運動+腹式呼吸」は、正にヨガではありませんか！！と少し興奮してしまいました。また10代、20代、30代に運動を習慣化している人は、他の人と比べて、更年期障害の出方に大きな差があるということもわかっています。

前向きな捉え方「change of life」

更年期を英語で「change of life」と言われているのをご存じでしょうか。人生の転機として前向きにとらえています。更年期をネガティブなものではなく、自分の心と身体を見直すチャンスだとしています。この先の健康のため、今一度見つめなおし、土台作りから始めるチャンスです。

今回は、腹式呼吸をメインとしたヨガ動画を作りました。動画がみれるQRコードをお渡ししますので、ぜひ相談時にお声かけください。

漢方薬・生薬認定薬剤師 /
ヨガインストラクター 大澤真以



戦国武将に学ぶ健康法最終回…「伊達政宗」

伊達政宗（片岡景綱）（享年70歳）（160cm・57Kg）

5歳の疱瘡で片目を失い、23歳で落馬による骨折と、健康面で気を使うことを余儀なくされた政宗は、奥州の地より密かに家康公との長生き競争をスタートさせた。その甲斐あって生涯大きな病気で健康であった。

その健康法とは、

- ①いい水を飲む。（本丸水源）
- ②茶構つくり。（名人芸でストレス緩和、達成感のやる気ホルモンドーパミンの力で前向きな気持ちに。）
- ③脈診健康診断・・・病気があると、気血水の通り道「経絡」が乱れ、脈が乱れる。これは漢方薬の基本的な診断方法「四診」の一つ「切診」で脈を三本の指で按压しその強さ速さ深さで病気の診断を行うものである。

政宗は華やかな様相とは裏腹にその生涯は多くの選択と気遣いの人生に費やした。それがたつてか、晩年食道、胃癌、癌性腹膜炎の道を辿る。臨終の際の死に顔を、妻子にも見せ

ぬほどであった。伊達男、政宗の男気がここにある。漢方薬を出すなら・・・利膈湯（食道癌に）

終わりに

それぞれの上りつめる故の強い性格は、それによって身を減らす要因にもなります。東洋医学では中庸という考えがあり、「いい加減」が必要だと言っています。頑張り過ぎず、考え過ぎず、人の目を気にし過ぎず、程々を目指していきましょう。それが健康で長い人生を送る秘訣になるかも知れません。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦



「ヤスミティーに込めた想い」

開発のきっかけは感動でした。山口県長門市油谷にある棚田の花段。日本海が見渡せる棚田に育てられていたのは米ではなくハーブでした。耕作放棄の棚田を再生するプロジェクト「ときめく棚田大作戦」この美しい景色を守られている生産者の想いに感動した私は、すぐにオリジナルハーブティーを作りたいという想いに繋がりました。ヤスミティーを通じて、棚田の美しい景色が見えてくるような、青が美しい香り高いティーに仕上げました。気分を落ち着かせ、爽やかに優しい気持ちになってもらえたらという想いを込めてブレンドしました。おやすみの日のリラックスタイムにお役に立てたら嬉しいです。

この商品はむつごろう、むつみ薬局にて販売しております。
ヤスミティー 5個入り / 756円



更年期をただ過ごすのはもったいない

「むつごろう健康五ヶ条」

一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。

一、心と身体は常に一体である。

一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。

一、無理せず、無駄せず、継続すること。

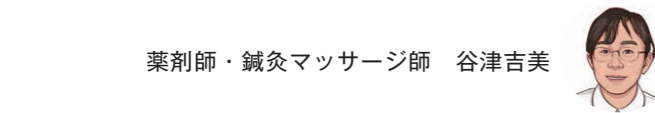
一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



東邦大学薬学部
漢方講義の様子



5/23 中日新聞の朝刊に
掲載されました



薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美

更年期をただ過ごすのはもったいない

10代、20代、30代には、関係ないと思われる更年期障害。実は、そうではないのです。また、最近では、男性の更年期障害（LOH症候群）というものもよく耳にします。女性では、閉経前の5年間、閉経後の5年間（おおよそ45歳～55歳）、男性では、40歳以降に発症するものを更年期障害といいます。女性は、閉経に近づくにつれ、卵巣の機能も低下してきます。今まで、脳が「働いて～！」と卵巣に指令をだして、次の妊娠に備えて準備をしていました。その後、妊娠しなかった場合、生理がきて、また次の妊娠に備えます。閉経に近づいてくると、脳からの「働いて～！」という指令が、機能低下が起きている卵巣にうまく伝わらず、もっともっと指令をだそうと脳がパニックになり混乱してしまいます。脳が混乱すると、脳でコントロールしている、自律神経にも影響を及ぼします。呼吸、

INFORMATION



オリジナルの温活セットがメディアに掲載されました
リンネル、ar(アール)、GINGER(ジンジャー)、SPRING(スプリング)の4誌に、「漢方温活巻(自家製無農薬当帰茶使用)と無農薬当帰茶のセット」を紹介いただきました。温活セット(11,000円)は銀座むつみ薬局・静岡むつごろう薬局で販売しています。



夏休みのお知らせ

8月13・14・15日は、静岡店、東京店共にお休みを頂きます。(尚、メールでのご予約、ご質問はお休みなく対応させていただきます。)



漢方講演会のお知らせ

静岡市清水区の駒越生涯学習交流館にて漢方の講演を致します。薬剤師鈴木は13時まで不在になりますので、よろしくお願いたします。