

からだの中からすこやかに ウィズコロナ時代の女性の健康づくりを応援

女性の
健康週間
3/1~8



KuSu

薬剤師の想いから生まれた、すこやかなくらしに寄り添う「KuSu」。忙しいときでも、ちょっと疲れたときでも、思わず「くすっ」と笑みがこぼれる、ささやかで大切な幸せをお届けしたい。お客さまのくらしをすこやかにする薬(くす)となるように。「KuSu」は、お客さまのこころとくらしに寄り添い、安心で高品質な商品をお届けしたいという想いを込めて、「くらし、すこやか」というコンセプトのもとに生まれた、ヘルスデザインブランドです。

新 新型コロナウイルス感染拡大の影響が長引く中で、こころとからだの不調を訴える女性が増えているといわれています。“セルフケアを通じて女性の健康を支えたい”という思いからアイセイ薬局は、ヘルスデザインブランド「KuSu(クス)」よりノンカフェインの健康茶「KuSuブレンドティー」を1月20日に発売しました。
“からだの中から健康きれい”をコンセプトに、女性のお悩

みに寄り添う「あたため」「すっきり」「リラックス」の3種類のブレンドをご用意。薬剤師をはじめとした店舗スタッフの意見を取り入れ、素材や風味・香りにもこだわって当社管理栄養士が飲みやすいブレンドに仕上げました。

3月1日から8日までは厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。今号では、「KuSuブレンドティー」を中心に「女性の健康」を特集します。

今月の目次

特集：からだの中からすこやかに 女性の健康づくりを応援

2-3面

くらしの中で、おいしくやさしくセルフケア
薬剤師・管理栄養士に聞きました！

4面

3月11日は「世界腎臓デー」
腎臓にやさしい生活習慣を



WEB版はこちら

くらしの中で、 おいしくやさしくセルフケア



一緒に選んでいきたい、アイセイ薬局ができる一つの提案

アイセイ薬局 後楽園店
店長/管理薬剤師 萬羽薫美子



くらしの変化や慣れない環境にストレスを受けることが多くなっています。私たち薬剤師がお受けする健康相談の中でも、心身の不調を訴える女性が増えています。自分らしく生活をしていく、それには意識的に自身の健康管理に関わること、セルフメディケーション※が大切かもしれません。

私たちも開発に参加したKuSuブレンドティーのテーマ「あなたため」「すっきり」「リラックス」は、女性からのご相談の



多い内容をもとに設定しています。配合素材は単品でそろえにくいものや食事に使いづらいものもあり、お茶にすることで取り入れやすくしました。お悩みに応じて、セルフケアにご活用いただければうれしいです。

セルフメディケーションについても疑問や不安なことなど、私たち薬剤師にお気軽にご相談ください。

※自分自身の健康に責任を持ち、軽微な体調不良は自分で手当てするという考え
◆店頭展開の写真は、アイセイ薬局 勝どき店の受付横に飾り付けしたKuSuコーナーです。

健康づくり・未病対策に、薬膳の知識を活かしてアドバイス

アイセイ薬局 幸町店
薬剤師/国際中医薬膳師 山形章子



幸町店の店舗スタッフ(一番左が山形薬剤師)

患者さまと接する中で「年齢を重ねても好きなことができるからだづくり・病気を未然に防ぐことに貢献したい」と考え、国際中医薬膳師※の資格を取得しました。薬膳の知識を活かしながら、日々健康のアドバイスをしています。

更年期症状があらわれる年齢は、仕事や子育て、介護など環境によるストレスも重なり、不調を感じる方が多いと思います。20～30代の女性でも月経不順の方は、若年性更年期障害につながる可能性もあるといわれています。年齢を重ねても健康なからだを保つために、日頃から「血流を良くする」「3分でもリラックスする時間をみつける」「こころとからだのバランスをチェックする」などを実践することがおすすめです。

次ページでは、薬膳の観点からも女性におすすめしたい、KuSuブレンドティー配合素材をご紹介します。

※中国政府が直轄する中国中医薬研究促進会が、能力認定試験を行い、認定書の発行をしている薬膳師資格。

▶▶▶ 国際中医薬膳師 山形からのおすすめポイント

☕ 【あたため】KuSuブレンドティー ルイボスベース

「温活」と「巡り」に注目し、ぽかぽか素材と女性にうれしい素材を配合しています。シナモン・ジンジャー・なつめ・ローズピンクは薬膳でも使われる素材です。オレンジピール・シナモン・ジンジャーは、ぽかぽか素材として知られています。「スーパーフード」としても紹介されるなつめ、中国では「なつめを1日3粒食べれば老いない」という言い伝えがあり、楊貴妃も美を保つために好んで食していたといわれています。甘いお茶を好まれる方は黒糖を溶かし、お茶請けにのんびりお楽しみください。



☕ 【すっきり】KuSuブレンドティー ごぼうベース

ごぼうをベースに、日本で民間薬として使われてきた和漢素材で構成されています。はと麦は日本では「いぼとり」の民間薬や、クコ葉とともに美容素材として親しまれてきたものです。とうもろこしのひげやどくだみ・クマ笹・黒豆・はぶ茶は、すっきり素材として知られています。お茶請けにはごまが入ったお菓子もおすすめです。



☕ 【リラックス】KuSuブレンドティー デカフェ紅茶ベース

デカフェ紅茶はノンカフェインなので、カフェインをとりたくない方には安心です。中医学でも香りはリラックスにつながると考え、月経前など心が落ち着かないときにもよいといわれています。カモミール・パッションフラワー・ラベンダーの花素材、すっきりとしたレモンマートルと、香りを楽しめる素材がバランスよく入っています。さらにリラックスしたいときは、気分転換に柑橘類をお茶請けとして一緒にとるのもおすすめです。



管理栄養士視点でのセルフケアと、腸活レシピをご紹介します

目指せ腸美人！風味豊かな納豆丼

376kcal/食物繊維 9.0g/炭水化物 69.5g/脂質 5.4g/たんぱく質 14.8g/塩分 1.6g

約15分
(炊飯時間含まず)



材料(1人分)

納豆	1パック
山芋	50g
オクラ	2本
めかぶ	1パック
万能ねぎ	5g
みつば	5g
みそ	小さじ1.5
みりん	小さじ1

押し麦入りごはん 1人分(一膳)*

*押し麦入りごはんの1人分は
[ごはん150g、押し麦大さじ1]で
計算しています。

作り方

- ① オクラは塩ゆでし、小口切りにする
- ② 山芋はすりおろして、とろろしておく
- ③ 万能ねぎは小口切りにする
- ④ みつばは2cm幅のざく切りにする
- ⑤ 納豆、オクラ、めかぶ、万能ねぎ、みそ、みりんをあわせて混ぜる
- ⑥ 押し麦入りごはんを器に盛り付け、上にとろろをかける
- ⑦ ⑥の上に混ぜ合わせた⑤を乗せ、最後にみつばを盛る

◆押し麦入りごはんの炊き方
白米1合に対し、押し麦大さじ3程度
水は通常の分量に、押し麦と同量の水を追加



アイセイ薬局 管理栄養士
ナチュロパス(自然療法士)
齋藤亜紀子

いつもとちょっと体調が違う、肌荒れ、便秘、イライラしている、生理痛が強い気がするといった見逃しがちな不調は、「からだ」からのサインです。こうしたサインをキャッチするには、普段から自身の体調に気を配っておくことが必要です。おすすめは、「目的意識をもって食事をする」こと。日々の体調に合った食材を選ぶようにすると自然にからだにも気を配ることができます。今回は腸活にスポットを当てて食物繊維たっぷりのレシピを考案しました。KuSuブレンドティーごぼうベースと一緒に召し上がってください。

ポイント

- 腸内環境の改善には、腸内細菌を育てる「腸活」がおすすめです。腸に良い菌を含む納豆などの発酵食品と、「腸内細菌のエサ」となる水溶性食物繊維を含む海藻類・山芋などの食材を組み合わせることで、より効果が期待できます。

3月11日は「世界腎臓デー」 腎臓にやさしい生活習慣を

新 たな国民病といわれる慢性腎臓病（CKD）※。腎臓は1個150gほどの小さな器官ですが、健康を保つうえで重大な役割を担っています。CKDに伴い脳血管疾患や心筋梗塞などのリスクが高まる、CKDが進行すると末期腎不全に至り透析や腎臓移植が必要になるなど、生命や生活の質に大きな影響を及ぼします。

CKDは生活習慣と深く関係するといわれています。発症・進行を抑えるには、日々の生活習慣の改善が大切です。

※ 慢性腎臓病（CKD）は慢性的に腎機能が低下した状態

【参考】厚生労働省ウェブサイト「腎疾患対策」

世界腎臓デー（World Kidney Day）は2006年に国際腎臓学会（ISN）と腎臓財団国際協会（IFKF）によって提案された、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）について考える日（毎年3月第二木曜日）



塩分・たんぱく質・カリウムの量※を抑えて腎臓への負担を減らすレシピ おいしい減塩レシピ「具、たっぷりチャプチェ」

※症状により適切な目標量が異なります。医師の指示がある場合は指示量等を守ってください。

約25分



349kcal/食物繊維 2.4g/炭水化物 27.2g/脂質 20.4g/
たんぱく質 8.8g/塩分 0.9g/カリウム 270mg/リン 110mg

監修：アイセイ薬局 管理栄養士 清水慈子

材料(1人分)

春雨	20g
豚バラ肉	50g または 豚もも肉脂身付き 40g（牛肉でも）
小松菜	20g
玉ねぎ	40g
パプリカ	20g（赤黄オレンジ、お好みで）
にんにく、しょうがおろし	各1g
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1（減塩しょうゆを使うとさらに◎）
☆砂糖	小さじ1/2強
黒酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
いりごま	1g

作り方

- ① 小松菜はざく切りにしてゆでしておく。パプリカは細切り。豚肉も食べやすくカット。
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらす。
※500mlくらいの水で、10～20分（1～2回水をかえるとより◎）。その後、水気を切る。
- ③ ①②の材料をごま油で炒める。
- ④ 火が通ってきたら☆の材料を入れてさっとからめ、春雨を入れる。
- ⑤ 全体的にしんなりとするまで炒めたら、最後に黒酢を入れてからめる。
- ⑥ 皿に盛り、いりごまをかける。

ポイント

- 春雨は低たんぱく・低カリウムの食材です。
- 隠し味の黒酢で減塩でも味に満足感を得られ、色づくので見た目もおいしくなります。
- 香りづけのごまもポイントです。

アイセイ薬局グループの施策に関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部

担当：霜（しも）・原田（はらだ）

TEL：03-3240-0994 E-mail：koho@aisei.co.jp

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング