

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

サネブトナツメと酸棗仁

サネブトナツメ(クロウモトキ科) Zizyphus jujuba Miller var spinosa Hu ex H.F.Chou (Rhamnaceae) は東南ヨーロッパから中国に分布し、雨の少ないオアシス周辺に点々と生えているものです。このサネブトナツメを改良してトゲを少なくしたのが前回のナツメ(生薬名「大棗」となりま

す。サネブトナツメは日本には野生種がなく、またナツメのように甘みのある果肉(可食部)は少ないです。酸味がある果実を秋に採って果肉を除去し、内部の核を湯通した後、乾燥し殻を割って種子を取り出したものが酸棗仁になります。

漢方処方中では、養心安神・鎮静、抗精神不安の薬味として配剤され、漢方エキス剤として使用されています。処方では酸棗仁湯、帰脾湯、加味温胆湯などで、主に疲れがひどく不安や心

第50回

季節を知らせる行事もいつもと違う過ごし方になり、夏から実りの秋へと移っています。前回の薬草、夏の名を持つナツメ(夏芽)には、その原種とされ秋に果実を収穫して種子を使うサネブトナツメがあります。

身が弱っている方に用いられます。例えば酸棗仁湯は甘草の五味からなり、体力が消耗しきつていて眠れないときに使うことが多いです。化学成分の不眠薬と比べると即効性はなく、数日服用後の効果に思えます。不眠症、精神不安などに少し時間をかけて服用されると効果的です。



「サネブトナツメ」 Zizyphus jujuba (Dongzao)

編集後記

地元店のコロナの影響について、本紙P.27で商工会議所取材しました。「同業同士、ライバルでも話ができる関係なら打撃を一緒に考えたり、有益な情報が得られたり、常日頃から事業者間でのつながりを持っている人」と話していました。自然災害時と同じくコロナ禍も地元のコミュニティが重要だと感じる取材でした。(コサ)

暑い日が続いていますね。最高気温が37℃と言われても、あまり驚かなくなってきました。ちなみに歴代最高気温はアメリカのデスバレーというところで記録した56.7℃らしいですね。まだまだ油断せずに暑さ対策しかりしていきましょう。(やまどり)

習い事の多い人生を送って来ました。その中には一生の趣味になったサッカーもありました。夢中になること、仲間と楽しむことを学んだステキなひととき。カルチャー特集(P.2~3)が皆さまの習い事のヒントになれば嬉しいです!(せば)

9月号は「美味しいものを挟んでみた(P.22-23)」というテーマで、北摂のハンバーガーやサンドイッチ、ホットドッグの美味しい店を紹介しています。どこもこだわりがっばいで、夏バテも吹き飛ばしました。ぜひみなさんも友人や家族と一緒に出かけしてみてください。(まっつー)

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

- 教えます**
- 川上ギター教室 (初心者より) 066380-8673千里丘6イースミヤすぐ
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ 体験有 ☎06-6876-1871松本楽器
- お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井
- 発声歌唱指導します初心者歓迎 saengerchika@gmail.comチ力豊中
- 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子 090-3996-9514 JR千里丘駅 http://www.yodonokai.com

- 出張着付け きものぺこら舎 http://kimono-pekorasya.com
- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導 出張・個人指導 石井072-623-6568
- 骨量増量体幹ストレッチウォーク 猫背、90歳で階段昇降可入会OK 月4回毎週(木) 午後2時~3時半 箕面教室 090-2140-2527
- 大森麗翠(レイスイ)書道教室 1回千円 富田駅より 日赤近く ☎072-693-5671
- ギャラリー催し物
- 竹田誠之助drawing展 9/7~12 11~17時、初日14時~、最終16時迄 米山清人京友禅の匠染織9/14~19 11~17時、最終日~16時迄 JR茨木 ギャラリー花音 090-8366-7549

申込方法

「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円 「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係 FAX 06-6368-3505 Eメール dengon@citylife-new.com 問合せ/06-6338-0640

卸し店だからこそできる、この価格! 韓国コスメ即売会

全品30%OFF!

9/5(土) 10:00~15:00 ※毎月第1土曜日開催予定

この記事持参のうえ 商品お買い上げの方に限り 先着20名様に 韓国コスメプレゼント! BTSオリジナルポスターも当たる!

エアジェットリップ 2,310円
トライアングルアイパレット 3,533円
アンブルJEXマスク 1枚 324円~
メディヒールマスク 1枚 200円~

自社サイトでも販売中! チェックしてみてね!

mti 吹田市五月が丘東13-13 ハタデンビル1F 堂/10時~18時 日祝定休 ☎06-6836-7972

箕面商工会議所

【第16回 みのおのまち商学校】開催中!

まちゼミとは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

【開催期間】8月29日(土)~10月31日(土)
【受付開始】8月27(木)

(要予約 ※受付開始時間は各店舗による)
【チラシ設置】箕面商工会議所 参加店舗店頭 箕面市関連施設(一部)、池田泉州銀行 ※初のオンライン講座開催!!コロナ禍での新しい「まちゼミ」是非お申込みください。

<問合せ>
箕面商工会議所 まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
http://www.minohcci.or.jp



吹田商工会議所

Dear 本気 WOMAN、創業支援塾 ~趣味から飛び出せ!第一歩~

女性だけを対象とした創業塾が始まります。平日の午前中の6回シリーズです。保育もできます。

【開催日】9月24日(木)28日(月) 10月1日(木)8日(木)15日(木)22日(木)
【時間】10時~12時
【会場】吹田市立男女共同参画センター・デュオ (JR・阪急吹田駅歩10分)

【対象】吹田市内で創業を希望する女性が対象
【費用】無料
【定員】30人
【締切】9月15日(火)必着
【申込】応募多数の場合は、吹田市在住・在勤・在学者を優先して抽選。申し込み方法は問い合わせを。電話06(6388)1451同センター。
【詳細】吹田市女性創業塾で検索 ※新型コロナウイルス感染症の影響等により、講座は延期・中止・オンライン開催となる可能性がありますので、ご了承ください

豊中商工会議所

今年の漢字、うどん県の仕掛人が伝授する“あなたの会社の仕掛け方”

広報PR基礎講座

企業の広報セクションに必要な基礎知識と基礎技能を習得するための6日間の集中講座。自社の知名度向上、ブランド化、広報PR力の向上に向けてぜひご参加ください!

【日程】10月2、9、16、23、30日、11月6日(計6日)
【会場】一般社団法人地方PR機構 教室(大阪市中央区平野町4-7-7-8F)
【講師】(一社)地方PR機構 代表理事 殿村 美樹 氏、他計3名
【参加費】80,000円、(当所会員は60,000円)

<問合せ・申込み>
豊中商工会議所 中小企業相談所 (TEL 06-6845-8004)
<講座詳細>(一社)地方PR機構 (TEL 06-6231-5400)



商工会 商工会議所 通信

SYOUKOKUAI SYOUKOKUAI GISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

From CityLife

ビューティサロン 体験読者モデル募集

フェイシャルやボディのエステなどを体験してくれる読者モデルを募集しています。

【応募方法】

下記URLかQRコードよりエントリーください。

https://goo.gl/WE7u31

※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

