

## 社長コラム 思うままに



私が日頃、何を考え、何を求めているのか、また日常のアレコレ見たと、聞いたこと、感じたこと、学んだこと等々の所感をざっくばらんに思っただけに書きつづりたいと思う。

稲作りの名人の話  
「強い稲、実りの多い稲を育てるには、初めの段階であまり手をかけないことである。肥料もやらない、農薬もかけない、しばらく放っておいて見守る。もう駄目だという限界ギリギリのところまで自力で生きさせる。向こうも我慢、こちらも我慢の我慢くらべだ。それからだ手をかけるのは。その時に悪戦苦闘した稲はまさに生命の体験を通して本当にありがたいという感謝の心がわかるようになるからだ。打てば響くのである。そして初めてお互いに生命の共鳴と共感の思いが通い合う。これが強い稲を育てる「コツ」だ」

植えたての、しかも炎天下に、一見枯れたように見える苗は地下で生きるか死ぬかの格闘を通して生命力たくましく育つ。あらゆる生物の生命力とは自分で生きる力をいう。環境が悪くても生きていく力、病気に対する抵抗力、思い荷を背負っても音を上げない持久力、困難に負けない力、危機を打開する力である。天は自ら助くるものを助く。その基はすべて自助努力なのだ。ここに本物の自分づくり、人づくりの真理がある。自分の努力、勇気、自信、信念の欠如を棚に上げて、それを見かけだけの偽りの優しさ、温かさ、話の分かる人、太っ腹など、もつともらしくふるまう自分にすりかえてはいないだろうか。自問自答する今日この頃である。

大善は非情に似たり、小善は大悪に似たり。かわいい子には旅をさせよ。

代表取締役社長 山田正行

## 幸せになるホルモン



好きな動物や人をなでたり、触ったりすると「幸せになるホルモン」が分泌されて幸せな気持ちで満たされます。その幸せになるホルモンの正体は「オキシトシン」というホルモンです。「オキシトシン」は出産時や授乳時に分泌される子宮収縮ホルモンとして知られていて、女性専用ホルモンと思われるがちですが、男性からも動物からも分泌されます。人が動物の体をやさしくなでることで、人間の体内の「オキシトシン」の量が多くなり、またなでられた相手の体内でも「オキシトシン」の量が多くなるということが証明されています。好きな動物をなでたり、子供に愛情を持って抱っこしてあげたり、好きな人の手を握ることでも分泌されるのです！

分泌されると、幸せな気持ちになります。まさに「オキシトシン」は幸福感をもたらしてくれるホルモンなのです！またストレスを軽減させる働きがあるとも言われています。いつも癒してくれる「愛犬」や「愛猫」と飼い主さんの間や、好きな人との間に「オキシトシン」という幸せになるホルモンがあったのですね。子供を「いい子だね」とほめながら、なでてあげてください。愛犬や愛猫を「よし、よし」とやさしくなでてあげてください。「オキシトシン」が分泌され、幸せな気持ちになり、ストレスを軽くし、孤独感を癒してくれるでしょう。



(きりとり線)

郵便はがき

475-8790  
935

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1

中京医薬品

お客様サポート室  
健康幸せ便り第20号宛

料金受取人私郵便

半田局  
承認

6120

差出有効期間  
平成29年  
9月30日まで

切手は不要



(きりとり線)  
のりづけ

この部分は  
のりづけしないように  
お願いします。

お名前	※匿名希望・ペンネームの方も必ずご記入ください		男	歳
	( 匿名希望・ペンネーム )		女	
ご住所	〒			
お電話番号	※プレゼントクイズに応募の方は必ずご記入ください			
お客様の「お声」をお寄せいただいた方には、当社商品(ポイントカードにて)を進呈いたします。当社販売促進の広告などに掲載させていただいた方にはQUOカードを進呈いたします。				

# 嬉しいお便り ありがとうございます

## 私がまとめて購入しています

この「エチケットハーブのど飴」が好きで毎日使用しています。友達がコホンコホンとしているとあげたくなり、あげるとその人が「どこの品物？」と聞くので教えると「私も欲しい、私も欲しい」と言われるので私がまとめて購入しています。今では十数人います。とても重宝しています。のどがすっきりします。



愛知県豊田市  
匿名希望様(67歳 男性)

## 感謝、感謝の一言です

父母から長年に渡りお世話になっております。これまでも数多くの商品を購入してきましたが、その中でも母が毎夜欠かさず飲み続けている「イチョウ葉SE EVOLUTION」が一番ですね。それは93歳の母がまだぼんやりも少なく、人のために役立って働いている事が証です。一緒に暮らしている娘にとっては感謝、感謝の一言です。



静岡県袋井市  
笑様(63歳 女性)

## 夏バテ防止にもってこい

「薬屋さんが処方した美味しいカレーグレイビービーフ」セールスマンより、「騙されたと思って食べてみてください！おいしいです」と言われ注文。食べた後の汗の多さ、辛さだけの汗かきではなくスパイスの影響かと思われず。

夏バテ防止にもってこいの食事です。台所に立つ時間も短縮されます。



熊本県合志市  
ノ口様(75歳 男性)

## 検診の結果にビックリ!

「大麦青汁」を飲み続けて3年程になります。検診の結果ビックリする程変化が見られます。何でも3年位続けないと結果が出ないことがよくわかりました。これからも続けます。



岐阜県高山市  
丸山良子様(67歳 女性)

## 残り湯で洗濯します

入浴剤「湯天国E」を夏(シャワー浴)以外毎日かかさず入れて使っています。その後は残り湯で洗濯します。酵素のおかげで汚れが良く落ちます。「中京の健康むぎ茶」も夏になると飲みます。子供が高校生の時、野球部(ピッチャー)で中京の麦茶を冷凍して3~5本くらい持参していた頃があり、あれから今年でもう10年程になります。今では量は減りましたが中京の麦茶はかかせません。



岐阜県岐阜市  
匿名希望様(61歳 女性)

## 夜を通して寝ています

ゴホゴホするため、夜に1回は必ず起きていましたが、「中京プロポリスMEGA85」を始めて下さり、お試しで60粒を購入。6日目にして夜を通して寝ています。今日400粒入りを持ってきてもらいました。ありがとう。



神奈川県川崎市  
匿名希望様(57歳 女性)

## 以前と違うなと感じました

夜、テレビを見ていると、疲れて集中力もなくなり消えてしまうことが多かったのですが「HiDHAトゥデイ75」を飲み始めてしばらくすると疲れが以前と違うなと感じました。今までくっきり良いというサプリをいろいろ試しましたが実感できませんでした。これからも「HiDHAトゥデイ75」だけは続けたいと思います。



静岡県静岡市  
大川孝子様(64歳 女性)

## 元気に朝の目覚め!

「3倍カウコン」夫が使っています。元気に朝目覚めて会社へ休むことなく行っています。



三重県桑名市  
寛陽子様(46歳 女性)

## プレゼントするにも最適!

「中京の健康むぎ茶」がとてもおいしいです。担当者の方の「いちおし」ということで、飲み始めました。市販のものより安く、量もあります。10袋ずつ小分けになっているのでお友達にプレゼントするにも最適!おいしいと喜ばれています。



北海道札幌市  
北川美帆様(50歳 女性)

## 気持ちよく歩けるようになりました

私の手離せない商品(友)です。「Hiグルコサミントゥデイα」と「HiDHAトゥデイ75」と「中京プロポリス50」を愛用しています。孫達と近くの公園へ行くのも「ゆっくりゆっくり」で孫と歩くのが大変でした。最近では何にも違和感なく気持ちよく歩けるようになり遠くの公園迄も行き、用事は出来る限り歩いて行くようにしています。感謝しています。



岐阜県高山市  
サイコロ様(69歳 女性)

## 味も濃くておいしい

中京の営業さんは明るくて親切なので話をしても気持ちいいので有難いです。夏に向かって野菜不足になりやすい私が「濃縮野菜ジュース」を注文して飲んだ所、味も濃くておいしく頂くことで感謝しています。これからも続けて愛用させていただきますのでよろしくお願いします。



岐阜県高山市  
稲越あや子様(85歳 女性)

## もう我が家では手離せません

健康に気を付けようと色々愛用させていただいています。特に家族みんな使っている「薬用手肌ケアソープ」はもう我が家では手離せません。ぬるぬる感も香りも全然気にならないし、さらとした使用後の手ざわりがとてもいいです。何より手を洗った後、食材に触ってもおい移りが気になりません。これからもよろしくお願ひ致します。



福岡県粕屋郡  
岩田祥子様(58歳 女性)

## 飲んでおくと一日頑張れます

今日は体がだるいなあとと思った時に「ザイルエース」を飲むと元気が出ます。畑仕事をする時も飲んでおくと一日頑張れます。旅行に行くときも飲んで行くと、帰ってくるまで疲れることなく元気でいられます。毎日飲みませんが疲れた時は抜群です。これからも「ザイルエース」を飲んで頑張ります。



滋賀県米原市  
みえちゃん様(67歳)

## 洗濯槽がとってもキレイ!!

中京医薬品さんの「Ag+パワー」で洗濯機つけクリーン」は洗濯槽がとってもキレイになります。なかなか市販で売っているものではキレイになりません。一度使ってみてくださいね。



愛知県豊田市  
匿名希望様(46歳 女性)

## これってすごい事も!

「リッチコルジェン12000」を飲み始めて何年か経ちます。以前はガサガサがひどく先々にハンドクリームを置いていました。今はハンドクリームは存在しません。これってすごい事も。



岐阜県岐阜市  
安田かよ子様(68歳 女性)

## お口の中がとても爽やか

「アパシャインSX」を使い始めて1年余りになりますが今ではお口の中がとても爽やかです。本当に良かったと思います。もちろん入れ歯ではありませんよ。これからもよろしくね!



愛知県西尾市  
早川まさ子様(75歳 女性)

## 心も体もシャキーン!

夏の炎天下!外での仕事は辛いですがね。私は毎年中京さんの「大龍参-αII」で乗り切ってます。汗ダラダラの身体に冷蔵庫で冷えた大龍参をグクグク飲みます。今年もこれで頑張ります。



福岡県福岡市  
八木律子様(66歳 女性)

## 良さがわかりました!

最近仕事の疲れから一寸気になり毎日測っていたら高いので「メタレス」を3ヶ月飲んでみました。一寸と試しに飲むのを休めてみたらまた元に戻りやはり良さがわかりました。他の人からすごく顔色もいい、肌がきれいになったと言われました。男性でも悪気はしないですネ...ずーっと続けていきます。



福岡県小郡市  
匿名希望様(54歳 男性)

## もう手離せない必需品

「先端がいつもポカポカ...」ずっと冷えて困っていた所に「イチョウ葉US EVOLUTION」を知りました。巡りによいたの事で半信半疑で飲んでみたところ、すぐ実感し信じられませんでした。もう手離せない必需品です!中京さんありがとう!



北海道旭川市  
ぼぼちゃん様(42歳 女性)

## 半年間はカビとサヨウナラ

浴室の「勝手にカビ取り」がとても良く気に入ってます。半年間はカビとサヨウナラです。お中元に「薬屋さんが処方した美味しいカレー」をいただきました。すごく美味しく、5人家族なのであつという間になくなりました。



三重県北牟婁郡  
前山幸子様(71歳 女性)

## ふしぶしが少し楽になりました

「発酵黒にんにく卵黄」4本目を飲んでおります。ふしぶしが気になっていましたが、今少し楽になりましたのでこれからも続ける事にしましたのでよろしくお願いします。職員さんが定期的に来てくれますので助かります。



三重県伊勢市  
西條とし子様(83歳 女性)

# 新商品のご案内

美容パック 濡MI-Oバブリングジェル



大人気化粧品「濡MI-Oオールインワンジェル」の発売から約2年。濡シリーズ第2弾美容パック「濡MI-Oバブリングジェル」がついに発売!炭酸パックのスペシャルケアを是非お試しください。

2015年10月1日発売



内容量/7g×10包 定価:1箱 ¥7,250(税抜)



# 我が家の簡単レシピ

今回もお客様からたくさんアイデアレシピをいただきました  
ありがとうございます!

## 変りコロケ

岐阜県中津川市 としちゃん様 (69歳 女性)

### 材料 (2人分)

- ジャガイモ …… 3個
- 玉ネギ …… 1/2個
- 油あげ …… 2枚
- 肉ミンチ …… 100g
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々



スタッフが作ってみました。  
香ばしくて美味しかったです!

※分量はスタッフが作った時のものを記載しています

### 作り方

- ①ジャガイモ、玉ネギ、肉ミンチをまぜ合わせ、塩・コショウをする。
- ②油あげを半分に切り裏返し、①を詰め、油で揚げて出来上がり。

## いりこの酢の物

宮崎県えびの市 花里久子様 (65歳 女性)

### 材料

- いりこ(無塩) …… 適量
- 玉ネギ …… 適量
- 砂糖 …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/2



スタッフが作ってみました。  
食欲のない時でもさっぱり  
いただけました

※分量はスタッフが作った時のものを記載しています

### 作り方

- ①玉ネギを薄切りにする
  - ②すべて混ぜ合わせて出来上がり
- ★いりこは食塩、酸化防止剤無添加の物を使用しましょう。  
玉ネギは色付けに「紫玉ネギ」も少々入れます。  
甘酢は市販の「すし酢」を利用しています。

## ビールのおつまみちくわ

岐阜県多治見市 あひる様 (57歳 女性)

### 材料

- ちくわ …… 2本
- 梅肉 …… 少々
- 青ジソ …… 2枚



スタッフが作ってみました。  
アレンジ:明太子マヨネーズも  
巻いてみました

※分量はスタッフが作った時のものを記載しています

### 作り方

- ①ちくわを長く2つに切り、内側に包丁で切れ目を入れます。
- ②外側に梅肉をぬり、青ジソを乗せ、巻き込んでいきます。  
(ちくわの内側が外に出るように)
- ③巻いたちくわの端を爪楊枝で2カ所ほど留め、包丁で切って出来上がり。

## 納豆そうめん

長野県安曇野市 中澤晴美様 (71歳 女性)

### 材料 (2人分)

- そうめん …… 2束
- 納豆 …… 1パック
- ハム …… 4枚
- きゅうり …… 1本
- 玉ネギ …… 1/2個
- ミニトマト …… 適量
- そうめんつゆ …… 適量
- 薬味 …… 適量



スタッフが作ってみました。  
アレンジ:ハムの代わりに  
カニカマで!

### 作り方

- ①そうめんは茹でて、水でよく洗い、水を切っておきます。
- ②そうめんを器に盛り、納豆と切った野菜を全部のせます。
- ③好みの濃さのめんつゆをかけ、薬味を散らして出来上がりです。

## 「5色の食材でバランスよく」

食卓に赤・白・黄・緑・黒の5色を並べると、バランスの摂れた食事ができると言われます。

- 赤:** 肉や赤身の魚などの良質なたんぱく質や、トマト・いちごなど
- 白:** 主食となるごはんやパン、牛乳や豆腐、淡黄色野菜など
- 黄:** 納豆、みそなど大豆製品やチーズやかぼちゃなど
- 緑:** ほうれんそう・ブロッコリーなどの緑黄色野菜
- 黒:** ワカメ・ヒジキなどの海藻類や、きのこ類やごまなど

**Point.1**  
食べる部分の色をあてはめる

**Point.2**  
足りない色を次の食事に摂り入れる

ちょっと頭に入れながら、おいしい味覚を楽しみたいですね  
栄養士のけいこさんより



# からだの水

《入門編》……その①



## 「水を飲んで生きる」

身体を潤す水、その水は私たちに2番目に必要な栄養素と言えます。

### 私たちに一番必要な栄養素は?

私たちの健康に必要なものが「栄養」だとしたら、良くわかっていることですが、まず酸素がなければ生きていくことができませんから、第一番目は「酸素」といえます。私たちは、糖類、脂質、タンパク質の半分を失っても生きてはいけますが、水分は2割を失ったら生きていくことができなくなります。つまり、第二番目に必要な栄養素は「水」です。

私たちは空気と水がなければ生きていけないことはよくわかっていますが、これを日常ではあまり意識していないのが現実です。酸素は呼吸をすることで無意識に身体に取り入れられるため特に意識することはありませんが、水に関しては意識して取り入れることが必要になります。

水分を多量に含んだ食物を摂取することで水分を体内に摂りいれることもできますが、現在の食生活の中では、なかなか難しくなっています。そんな中では、意識的に水を摂りいれる事が大切です。身体を潤す水をとにかく摂ることです。



## 「一番大切なのは水の量」

水が身体にいいとはわかっている、一体どれくらい水を飲めばいいのでしょうか?

赤ちゃんの肌はとてもピチピチ、プルプルです。赤ちゃんの身体の約77%が水分であると言われています。これが、成人になると約60%くらいになり、高齢者では約53%程度になると言われており、身体の水分が減る事で細胞組織は固く乾燥気味になりハリやみずみずしさが損なわれていくのです。したがって、たっぷりと水を補給することで肌の衰えを緩やかにすることも可能になります。

水を意識して摂りだすと、肌に弾力が出てきたり皮膚がなめらかになったりというふうに身体の潤いがでできます。

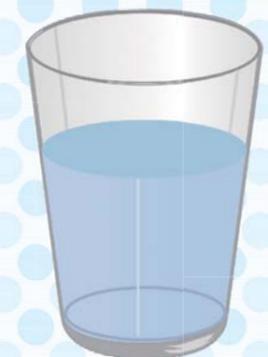
### 大切な水の量は?

まず水を毎日1.5L摂ってみましょう。身体が少しずつ潤ってくるのが感じられるはずですよ。

## 「朝起きたら水」

朝起きてすぐ、寝ている間に失われた水分を補い、胃腸の働きを活発にしましょう。コップ1杯の水を、できれば2杯の水を摂って下さい。そして、そのままリラックスしてからだに水をしみ込ませましょう。また、体内に入った水は腸を刺激します。そうすると水分量の多い便は移動が容易になり便秘解消にも効果があるのです。起きたばかりのからだは交感神経が胃腸の働きを抑制していますが、コップ1杯の水を飲むことでこの交感神経が目覚め、胃腸の働きが活発になるのです。

さあ、朝起きたら思いっきり「伸び」をしましょう。  
そしてコップ1杯の水、できたら2杯の水を飲みましょう。



# 第20回 プレゼントクイズ

## 〈問題〉

2字熟語が分解され、バラバラになっています。元の熟語は何でしょうか？

正解者の中から抽選で30名様に素敵なプレゼントをお送りいたします。

※官製はがき、または下のハガキにて ① クイズの答え、② お名前、③ ご住所、④ 電話番号をご記入の上、ご応募ください。

※応募締切 **平成27年12月31日消印有効**

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※第19回プレゼントクイズの答えは「トマト」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

〒475-8541

愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1

株式会社中京医薬品 お客様サポート室 宛

今回のプレゼントクイズは「漢字バラバラ」クイズです。



(きりとり線)

## お客様の声をお聞かせください

### お客様の声をお聞かせください

商品に関するお声のほかにも、イラスト、お写真、自慢料理のレシピなども募集しています。お送りいただいた方全員に当社商品（ポイントカードにて）をお送りいたします。健康幸せ便りや当社広告物用等に掲載させて頂いた方にはQUOカードをお送りいたします。

〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
株式会社中京医薬品 お客様サポート室 宛

通話料無料 **0120-23-9985**

(きりとり線)

### プライバシー保護カード

プライバシー保護の為、左側の山折り線で折り、裏面をのりづけまたはセロハンテープ等で剥がれないように貼っていただき、ポストに投函してください。

(山折り)

(きりとり線)

★プレゼントクイズに応募の方はこちらに答えをご記入ください★

第20回  
プレゼントクイズ  
答え

## 中京医薬品は「認知症サポーター」養成に取り組んでいます



認知症サポーター養成講座受講の様子(本社)



私たちは「健康づくり、幸福づくり、人づくり」を企業理念として掲げ、より愛され、より親しまれる企業を目指して活動しております。当社が目指すべき「ふれあい業」のより一層の進化、充実を図るために全社的に「認知症サポーター」の養成活動に取り組んでおります。



### 【認知症サポーターとは】

認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り応援する人のことをいいます。

「認知症サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」となります。受講修了者に配布されるオレンジリングは「認知症サポーター」の目印です。  
平成27年6月末現在 認知症サポーターは全国で約634万人

## 2015年6月22日(月) 上越営業所オープン!



上越営業所スタッフ

2015年6月22日に新潟県上越市に「上越営業所」、7月21日に福岡県久留米市に「久留米営業所」を開設させていただきました。新たなお客様との出会いに感謝し、1人でも多くのお客様のお役に立てるよう全員一丸となって努力してまいります。

## 2015年7月21日(火) 久留米営業所オープン!



久留米営業所スタッフ

