

人生をより快適に  より軽やかに

# 健康幸せ便り



おかげさまで大人気！  
健康幸せ便り  
通販

1 特集  
自然免疫＝NK細胞の活性がカギ  
免疫力を上げて、  
この冬は  
不調知らずに！

2  
遺産相続  
きほんのき

写真/静岡県浜松市「浜松城」

# 思うままに



一人は皆のために、皆は一人のために助け合い協力して切磋琢磨していくところに個も全体もその質と力が養成されていく。

目標に向うとき、できない理由をいくら並べ立てても何の解決にも前進にもならない。そんなつまらぬエネルギーを浪費するよりどうやったらできるか

その方向、方法に頭と体を使わなければならない。

できなかったそのほとんどの原因はもともとやろうとしなかった意志と実行の欠如にある。

ピンチになれば天から試されていると考え、自分を変える大きなチャンスと捉えよう。

ピンチもプレッシャーも敵ではなく自分の味方にとり込んでしまおう。

また社会の変化に対応するには何よりも先に自分を変えることだ。

自分を変えずして何が変化への対応だ。

さて人には長所短所があるが、自分の思うことと他人の思うことは必ずしも一致しない。

長所が短所になったり、その逆もある。ここが面白いところだ。

大事なことは他人にどう見られようが、自分は自分のことをしっかりとみておかなければならない。

自分のいい所を見だしたら、それを限りなく伸ばしていくことに専念することだ。

それをやり続けていくうちに、短所の方も次第に長所に追いつき変化、長所へと進化していく。

そうして自分をよく生かしていくところに自ずと他人からもよく生かされるようになる。

周りの人はその様をみて手助けしたくなるものだ。口先だけでお願いしますと頼んでみても

おいそれと他人は動いてはくれない。

他から協力を得るためには必須の条件がある。

それは自助自律をもとに自分を生かさんとする、ひたむきな姿勢があつてこそではなからうか。

今年一年を終えるときに、お互いに健康で実り多い良き年であったと言えるように

日々精進していきましょう。

株式会社中京医薬品 代表取締役社長

山田正行

## 第6回 浜松営業所

# 私の街のげんきさん

営業所スタッフが推薦!



「電動自転車に乗って  
買い物や温泉に  
出かけています」

橋爪 けんさん



### Profile

中京医薬品を利用して16年。専業主婦を経て40代で家具メーカーに就職し、70歳まで働いたという元気な女性です。現在は、次男さまご夫婦と同じ敷地内にある一軒家で一人暮らしをされています。

「私は丈夫なのが取り柄。大病はしたことがないし、更年期も知らないんですよ」と朗らかに話すのは、静岡県浜松市にお住まいの橋爪けんさん。81歳だというのに肌つやがよく、足腰もしっかりされていて、畑で野菜を作ったり、電動自転車で買い物に行ったりされるというから驚きです。

「ふだん調子が悪いことがないから、サプリメントやドリンク剤の効果は自分ではわからないけど、友達には『飲んでるから、元気なんでしょう』と言われるんですよ(笑)。この歳まで元気でいられるのは、16年も中京医薬品を利用しているおかげかもしれね」

愛用しているのは、「中京プロポリスMEGA85」「Hi DHAトゥデイ75」「イチョウ葉ドリンク」のほか、遠赤寝具「暖々爽快プレミアム

### 橋爪さんのげんきのモト



中京プロポリスMEGA85、  
エアーマッサージャーなど

まわりから元気だと言われる橋爪さん。サプリメントやドリンクのほか、遠赤寝具「暖々爽快プレミアムEX」も愛用。毎日寝る前に「エアーマッサージャー」を使うと、むくみがとれて足がすっきりするそうです。

EX)や「エアーマッサージャー」も利用されています。なかでも本誌『健康幸せ便り』で紹介されていたエアーマッサージャーはお気に入り、毎晩寝る前に使っているそうです。

「足の疲れが取れるから、これは本当にいいと思って、『健康幸せ便り』を見ていると、洋服も欲しくなるから困るね(笑)」

そんな橋爪さんの楽しみは、週2回、地元の温泉施設へ行くこと。「友達とお風呂に入って、お昼を食

べながらおしゃべりするのが楽しくて」

なんと、温泉行きのバスに乗るために、20分かけて電動自転車で2駅隣まで行くそうです。小さな身体のどこにそんなパワーがあるのか。まさしく真正正銘の「げんきさん」でした。

### 今回の推薦者

浜松営業所／鈴木隆太郎  
橋爪さんを担当して3年。「若い方だけ信用できるし、勧めるのが上手だから、つい買ってしまいます(笑)」と橋爪さん。



### 表紙の写真



静岡県浜松市 写真/ピクスタ

### 浜松城

1570年、徳川家康によって築城された平山城。歴代城主の多くが幕府の要職についたことから、「出世城」と呼ばれるようになりました。現在は天守閣の周りに公園が設けられ、浜松有数の桜の名所としても知られています。

2018年3月の募集では従業員から集まった  
78,500円を寄付いたしました。

中京医薬品は  
「どんぐり1000年の森をつくる会」  
に支援しています。



「どんぐり1000年の森をつくる会」は、宮崎県大淀川流域の自然植生である照葉樹の森を再生させることを目的としたNPO法人。当社は2003年からその支援を続け、植林活動への参加や、「どんぐり株主」制度による募金活動に協力しています。



2016年度 植林活動にて

自然免疫 II NK細胞の活性がカギ



ナチュラルキラー

# 免疫力を上げて、この冬は不調知らずに！

風邪・インフルエンザの流行がピークを迎えるこの季節、予防するには生まれつき備わっている自然免疫、特に「NK細胞」を活性化させることが重要です。普段の生活を見直して免疫力を高め、健康な身体を目指しましょう。



- 免疫力低下のサインを見逃さないで！
- 肌荒れがひどい
  - 傷が治りにくい
  - 便秘や下痢しやすい
  - 寝つきが悪い
  - 身体が冷えている
  - 湿疹ができています
  - 口内炎がしやすい

## そもそも免疫力とは？

免疫とは身体に害を及ぼすウイルスや、体内で発生した細菌を常に監視し撃退する、自己防衛システムのことをいいます。空気中には目に見えないウイルスがいくつも存在しますが、すぐに病気になるのは免疫力があるためなのです。免疫の種類は大きく分けて2つ。生まれつき備わる「自然免疫」と、特定の細菌にかかると得られる「獲得免疫」があり、互いに協力して機能しています。中でも注目すべきは、自然免疫のひとつ

## NK細胞は免疫細胞の主力です

### 獲得免疫

インフルエンザなどの特定のウイルスや細菌に感染することで得られる後天的な免疫。記憶力がよく、次に同じ病原体が入った際に集中攻撃をかけます。



T細胞

司令官の役割を果たすヘルパーT細胞、攻撃部隊のキラーT細胞、攻撃を終了させるサブレッサーT細胞などがあります。



B細胞

体内に侵入した病原体を排除するために必要な「抗体」を作り出し、敵を攻撃します。

### 自然免疫

生まれつき備わっている免疫細胞。ウイルスや細菌といった「敵」の侵入や発生がないかを監視し、発見次第攻撃します。



NK細胞

24時間全身をパトロールしながら、ウイルスやがん細胞などを見つけ次第、強い攻撃力で破壊します。



マクロファージ

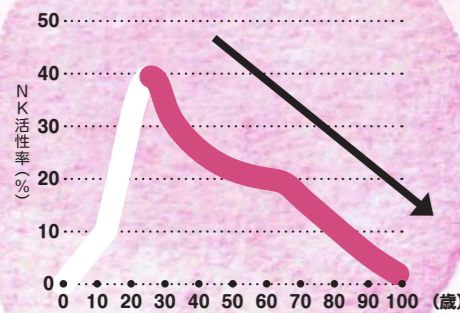
24時間全身をパトロールしながら、ウイルスやがん細胞などを見つけ次第、強い攻撃力で破壊します。



好中球

体内に侵入した細菌などの敵を飲み込んで処理します。

## NK細胞の活性は加齢と共に下がります！



年齢を重ねてもNK細胞の数は変わりません。しかしその活性は20代をピークに低下し続けると考えられています。高齢になるほど、感染症やがんのリスクが高まるのはこのためです。

## 生活習慣の改善でNK細胞を活性化！

このように私たちの身体の心強い味方であるNK細胞ですが、実は加齢とともに、その活性は徐々に低下してしま

つ「NK細胞」。強い攻撃力が自慢で、体内で毎日5千個発生するといわれるがん細胞をも死滅させる力があります。

ます(グラフ参照)。でも大丈夫。生活習慣をほんの少し見直すだけで、簡単にNK細胞を活性化させることができます。ポイントは自律神経を乱さないこと。昼はしっかりと動き、夜はゆっくり休むというメリハリのある生活を心がけましょう。また、低体温はNK細胞の働きを弱めるため、食事や運動で体温を上げる意識をしてください。

免疫力はこんなことでも下がります！

- ✗ 偏った食生活
- ✗ ストレス
- ✗ 不規則な生活



# 免疫力を上げるための5つの生活習慣

普段の生活をほんの少し見直すだけで、免疫力は格段にアップ。今すぐ取り組めるお手軽な方法を紹介します。もちろん、一度で終わらせず、習慣的に行うことが大切です。

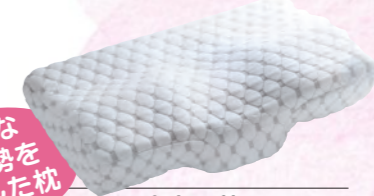
## 夜10時〜深夜2時には眠る

1日のうちNK細胞の働きが最も弱まるのが夜10時〜深夜2時。この時間に身体を酷使すると病気のリスクが高まります。夜更かしはできるだけ避けましょう。

寝具を変えて睡眠の“質”をアップ!



良質な眠りも免疫力アップに一役。睡眠環境を整えるために、腰や首に負担のない寝具を選びましょう。



快適な寝姿勢を  
追及した枕

中京医薬品  
「スーフットメモリー」  
※詳しくは担当営業まで

## 免疫力アップ3食材を積極的に摂る

免疫力の上昇が期待できる食材はいくつかありますが、その中でも特にNK細胞を活性化させるとして注目されている3つをご紹介します。普段の食事に意識的に取り入れてみてください。

ショウガ



2つの辛み成分「ジンゲロン」と「ショウガオール」が体温を上げ、NK細胞を活性化させます。

海草



昆布などのネバネバ成分「フコイダン」はNK細胞やマクロファージの活性化を促します。

ピーマン



ピーマンに多く含まれるビタミンCには、NK細胞やマクロファージを活性化させる作用があります。

## 40度のお湯で20分の半身浴が効果的

ぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血行が良くなってNK細胞が活性化します。心臓の負担を減らす半身浴がおすすめです!

## 笑えば笑うほど免疫力は上がる!

ある実験ではお笑いライブを見た後、18人中14人のNK細胞の活性が上がっていたという報告もあります。作り笑いも効果的。1日100分笑うことを心がけましょう。

鏡でニコリする習慣をつけましょう



## テレビを見ながらできる簡単ストレッチで血行促進!

免疫細胞を活性化させるには、血行をよくして体温を上げることが重要です。血行を促進させるのに有効なのがストレッチ。テレビを見ながらでもできる簡単体操で、低体温を防ぎNK細胞を活性化させましょう。

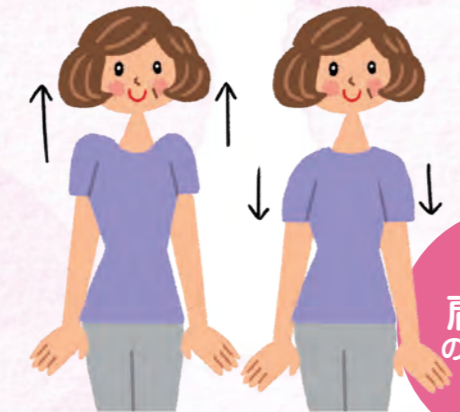
ふくらはぎのストレッチ

左右10回ずつ足をぐるぐると回転させる。これを2セット。



肩まわりのストレッチ

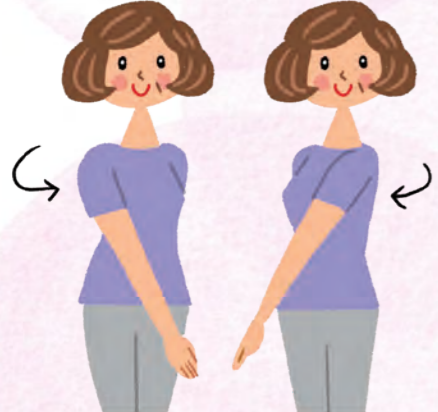
背筋を伸ばし、両肩をこれ以上上がらないという位置まで上げる。その後、力を抜いて両肩を下ろす。これを5回繰り返す。



かかとを押し出してつま先を手前に引き、次に伸ばす。ゆっくり10回行う。



肩を左右交互に、前から後ろ・後ろから前へと大きく回転させる。これを左右10セット行う。



## この冬こそぐったりをなんとかしたい方へ

### 中京プロポリスMEGA85

ミツバチが巣を守るために作る天然物質「プロポリス」をぎゅっと凝縮したのがこちら。健康成分フラボノイドをより多く含むものを厳選し、エキスを粒子化して吸収率を上げるなどその質にこだわりました。季節に負けない力のために、ぜひお試しください。



内容量  
400粒  
(500mg/粒)

高濃度プロポリスエキス  
1粒あたり265mg

40種類以上のフラボノイド、アミノ酸、有機酸、ビタミン、ミネラルといった健康成分がたっぷり含まれています。



【原寸大】

なんだかすつきりしない...

冬のガラガラが  
つらい...

商品のご購入に関しては担当の営業スタッフまでお問い合わせください。

株式会社 中京医薬品 愛知県半田市 亀崎北浦町2-15-1

## これからも元気のために続けます

「発酵黒にんにく卵黄」を飲んでます。体調を崩していません。これから先も愛用したいです。  
静岡県掛川市  
杉浦光代様(69歳・女性)

発酵黒にんにく卵黄



## お客様からの嬉しいお便り

当社商品のご感想や、募集テーマなどお客様からいただいたお便りを、一部ですが、ご紹介させていただきます。

\*薬事法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。掲載内容はお客様の感想です。全ての方にあてはまるわけではありません。

ザイルエース



### 運動会で優勝しました!

後期高齢者の運動会で優勝しました!「ザイルエース」をいつも飲んでいるからです。  
三重県四日市市  
佐々木一子様(92歳・女性)

### 孫の元気の源にも!

高校の部活や友達との遊びに忙しい孫。中京さんの「中京プロポリス 50」で頑張っております。中京さんありがとうございます。

愛知県江南市  
桑原やよい様(86歳・女性)

中京プロポリス MEGA50



## 16年間飲み続けたおかげ!?

勧められてから16年くらいになります。その時は不安がないので飲まなくても...と思っていました。今になってみると、これまでに歩きに不安を感じることもなく過ごせているのは、その時分からずと飲んでいてのおかげと思いました。

岐阜県海津市  
E・K様(66歳・女性)

筋骨行楽SS



### ノロウイルス対策に

この薬用手肌ケアソープは除菌作用が強いと話していただきました。そのせいかここ何年も風邪、ノロ、胃腸風邪は我が家には無縁だなあと気が付きました。

岐阜県高山市  
あーちゃん様(63歳・女性)

薬用手肌ケアソープ



**全**身の冷えが辛くなるこの季節。低体温は免疫力を低下させ、体調を崩す原因にも。体温を上げるために、普段の生活を少し見直すことが大切です。おすすめは「生姜」を食事に取り入れること。生姜に含まれる「ジンゲロン」と「ショウガオール」という2つのぬくぬく成分が冷えを予防してくれます。料理に足したり、生姜湯にしていたりとよいでしょう。また外から身体を温める方法として有効なのが入浴。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで全身の血行が良くなり、冷えが解消されます。効果を高めたいときには、入浴剤などを入れましょう。

PICK UP PRODUCT

中京医薬品  
**イチオシ商品**

ドリンク/入浴剤

レディープラス/湯天国E

冷えきった身体でお悩みの方へ  
**生姜ドリンク+生薬風呂で芯からぬくぬく!**  
低体温は免疫力の低下を招き、体調を崩してしまう原因に。ぬくぬく食材生姜と入浴で、内と外から身体を温めましょう。

### 生姜をブレンドしたぬくぬくドリンク

冷えに悩む女性に。ぬくぬく食材生姜をプラスしたドリンクです。はちみつレモン風味で飲みやすい!



女性が喜ぶ3成分

うるおい ヒアルロン酸  
燃焼サポート L-カルニチン 唐辛子  
ぬくぬく 生姜



イチオシ商品  
レディープラス (5g×30包)

### 生薬温泉成分配合の入浴剤で血行促進

生薬温泉成分と酵素の入った薬用入浴剤。全身の血行を促進しながら、肌もすべすべにしてくれます。

イチオシ商品  
医薬部外品  
湯天国E  
1,370g



### 「身体がぼかぼか!」

今まで色々な入浴剤を使っていましたが、「湯天国E」を使うようになってから身体もぼかぼか。大変喜んで使わせていただいております。  
(75歳・女性)

商品に関するご質問・ご注文は担当の営業スタッフまでお問い合わせください。

### 次号の募集テーマ

#### 「私の旅の思い出」

あなたが旅先で印象に残った風景や行事、またその時のエピソードなどを教えてください。ご応募お待ちしております。

※応募方法は12ページをご覧ください。

愛知県知多郡 大府町 様(63歳男性)

昨年の3月退職前まではビールでしたが、年金暮らしとなり出費抑制のため今はリキユール(発泡性)で日々ガンガン! 平日主夫として頑張っており、週末たまに妻と外食時には「ほろびに生ビール! いや、美味ですね。ささやかな贅沢を楽しんでいます。

岐阜県海津市 伊藤安子様(65歳・女性)

毎日の会社のお昼休みです。好きなパン+果実の多いゼリー+コーヒー+お昼寝です。時計を見るたびもう少しでニッポリ。本日はこのバンド、ニヤリです。この時間を過ごせることありがたく、私にとってはささやかながらの贅沢として幸せです。

愛知県岡崎市 匿名希望(56歳・女性)

やはり友達とのランチでしようか。実は今日も学生時代の友達3人でランチしてきました。天ぷら、刺身、茶わん蒸し。コーヒードザートまでついてジャスト千円! そんなリーズナブルなお店を探しておしゃべりを楽しんでいます。

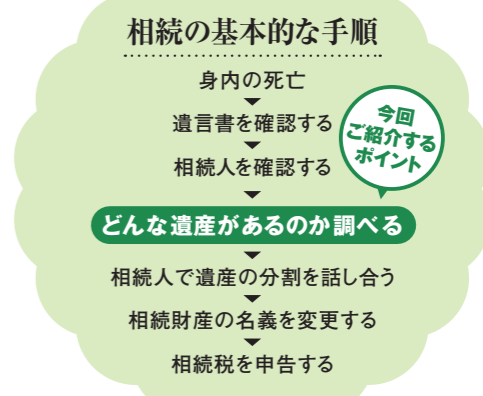
### 第32号テーマ

わたしのマルマル

#### 「私のささやかな贅沢」

どんな遺産があるのかを調べる

遺言書の有無と相続人を確認したら、  
どんな遺産がそれぞれ  
いくらあるのかを調べましょう。



今回  
ご紹介する  
ポイント

プラスとマイナス、どちらの財産も遺産に  
遺産とは、相続人に受け継がれる、被相続人が所有していた全ての財産や権利義務のことをいいます。遺産は現金や家・土地などのプラスの財産だけと思われがちですが、実は住宅ローンや借金、未払いの税金といったマイナスの財産も含まれます。相続すれば、プラスだけでなくマイナスの財産も引き継ぐことになるのです。  
まずは全ての遺産を正確に把握しましょう。

**ポイント** 生命保険は受取人固有の財産なので、遺産分割の対象にはなりません。  
※「みなし相続財産」とされ、相続税の対象となります。

**－**  
マイナスの財産の例

- 借入金、買掛金、未払金  
(住宅ローン、事業の運転資金など)
- 連帯債務、保証債務
- 損害賠償の債務
- 未払いの税金

**＋**  
プラスの財産の例

- 金融資産  
(現金、預貯金、有価証券)
- 不動産(土地・建物)
- 自動車
- 家財
- 美術品、骨董品

借金の方が多ければ  
相続放棄を  
「遺産を調べると借金の方が多かった」という方もご安心を。マイナスの財産の方が多い場合、すべての財産を放棄する「相続放棄」を選べます。また、借金の額が明らかでない場合は、プラスの財産を超えない範囲でマイナスの財産を相続できる「限定承認」という方法があります。  
この2つを選択するには、相続開始から3か月以内の家庭裁判所への申告が必要なので注意してください。

プラスの財産 > マイナスの財産 = 単純承認

プラスの財産 < 不明 マイナスの財産 = 限定承認

プラスの財産 < マイナスの財産 = 相続放棄

相続開始から3か月以内に家庭裁判所に申告を!

遺産は一定の基準で  
評価される  
遺産を受け継いだ人はその財産を評価し、それに応じた相続税を納める必要があります。遺産の評価は相続税法と国税庁の財産評価基本通達に基づいて行いますが、その評価方法は財産の種類によって異なります。たとえば、預貯金などの金融資産は被相続人の死亡した日の時価で評価されますが、不動産は路線価や固定資産税評価額などの特有の方法で評価されます。  
財産評価の中で特に難しいとされているのが、土地の評価と取引相場のない株式です。この二つは、なるべく早めに税理士に相談したほうがよいでしょう。

遺産評価は財産の種類によって異なります

財産の種類	簡易計算法
<b>金融資産</b>	
現金	死亡した日の残高
預貯金	死亡した日の残高
有価証券(株式、公社債など)	死亡した日の時価など
<b>不動産</b>	
宅地	路線価 または 固定資産税評価額×倍率
借地権	更地の評価額×借地権割合
自宅	固定資産税評価額
賃貸	固定資産税評価額×(1-借地権割合)
<b>その他</b>	
自動車	下取り査定価格
家財	再調達に要する金額
美術品・骨董品	鑑定価格または時価

財産の評価額がわかったら「財産目録」をつくりましょう  
財産目録とは、相続財産に何があるかをわかりやすく整理した表のこと。後に行う遺産分割協議や相続税の計算の際に役立ちます。

プラスの財産

種類	金融機関	口座番号	金額	備考
普通預金	△△銀行●●支店	1234567	800万円	
定期預金	△△銀行●●支店	7654321	2000万円	

地目	所在地	面積	面積	備考
宅地	東京都江東区〇〇1-2-3	195㎡	5000万円	
建物	東京都江東区〇〇1-2-3	100㎡	1000万円	木造2階建て



適切な食生活で

健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

# 我が家の簡単レシピ

今回はDHAが豊富なことで話題の、「サバ缶」を使ったレシピが登場!

## とうもろこしごはん

愛知県豊川市/  
佐奈川子様(65歳・女性)

### 材料(2合分)

米 ..... 2合  
 とうもろこし ..... 1本  
 酒 ..... 大さじ1/2  
 塩 ..... 大さじ1/2  
 だし(素)(※お好みで) ..... 適量

スタッフが  
作って  
みました



プチプチ食感が  
やみつき。  
とうもろこし本来の  
甘さが楽しめました。

### 作り方

- ① とうもろこしの皮をむき、粒を包丁でそぎ落とす。芯は半分に切り、捨てずにとっておく。
- ② 米2合をとぎ、通常の水につけておく。
- ③ ②に酒・塩を加え混ぜる。とうもろこしの粒と芯

を入れ、いつもどおりに炊飯する。

- ④ 炊きあがったら芯をとり除き、全体を混ぜて出来上がり。

## サバ缶の天ぷら

長野県松本市/  
匿名希望(81歳・女性)

### 材料(2~3人分)

サバの水煮缶 ..... 1缶  
 青じそ(半分に切る) ..... 5~6枚  
 小麦粉 ..... 適量  
 天ぷら粉 ..... 適量  
 揚げ油 ..... 適量

スタッフが  
作って  
みました



缶詰の塩気がきいて、  
味付け無しでも  
美味しい!

### 作り方

- ① サバ缶から身をそと出し、水気をきる。
- ② 1口大に切ったら小麦粉をまぶし、青じそを巻く。
- ③ てんぷら粉につけ、約170℃の油で揚げる。

募集

### 「梅干し」をつかったレシピを大募集!

「梅干しをたくさん頂いて余っているの、何かよいお料理やスイーツはありませんか?」というおハガキを、愛知県豊田市のお客様から頂きました。簡単レシピをご存知の方、ぜひ教えてください!

第33回

プレゼントクイズ  
「あたまの体操」

### 応募方法

## お客様の声をお聞かせください

商品に関するお声や、社長コラムに関するご感想、募集テーマ「私の旅の思い出」、我が家の簡単レシピなどを募集しております。22ページにある応募ハガキか官製ハガキに、  
 ①お名前 ②ご住所 ③お電話番号、  
 プレゼントクイズにご応募される方は  
 クイズの答えを書いてご応募ください。

お送りいただいた方は当社商品(ポイントカードにて)をお送りいたします。  
 ※一家族様、ポイントカード1枚とさせていただきます。  
 また、『健康幸せ便り』や当社広告物等に掲載させていただいた方には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  
 お客様サポート課

▶ 応募ハガキはP22へ

下のカードを1枚ずつ使ってペアを作ると、1枚余ります。ペアをかけた答えは図のとおりです。

余ったカードはどれでしょう?

1 2 3 4 5 6 7

?

×

?

= 7

?

×

?

= 18

?

×

?

= 20

ヒント!

まずは「? $\times$ ?=7」  
から考えてみましょう

正解者の中から抽選で30名様に「薬屋さんが処方した美味しいカレー」5食セットをプレゼントいたします。左の募集要項に従ってご応募ください。

応募締切 平成31年4月30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。