

人生をより快適に  より軽やかに

# 健康幸せ便り

春夏号

2019年

第34号

おかげさまで大人気！  
健康幸せ便り  
通販

2 特集  
遺産相続  
きほんのき

1 特集  
認知症を遠ざける！  
よい油に注目！

写真／岐阜県高山市「高山祭」

営業所スタッフが推薦!

# 私の街のげんきさん

第7回  
高山営業所



「食事をおいしくないと  
思ったことがないんです。  
これは健康だからですね」

熊崎 みどりさん

### Profile

置き薬をきっかけに中京医薬品を利用して28年。義父母のお世話や子育ても終わり、現在はトマト農家の主婦だけでなく、地域のミニコミ紙の代表も務める朗らかでアクティブな女性です。

### 熊崎さんのげんきのモト

#### 中京プロポリスMEGA85、 筋骨行楽SSなど



風邪対策に、ご主人や息子さんと一緒に飲んでいるプロポリス。筋骨行楽はご主人が愛飲されています。

#### 地域のミニコミ紙



年に4回、下呂市の市民有志で制作している地域のミニコミ紙「ましたむら」。熊崎さんは代表を務めています。

中京医薬品とは置き薬をご縁に、28年もご利用くださっている熊崎みどりさん。

「体にいいことは何でも飛びついてしまう」というだけあって、これまでにいろいろな商品を試してこられました。なかでも10年前から愛飲されているのが「Hi DHA トゥデイ75」で、ご主人は「筋骨行楽 SS」。そして何より気に入っているのは「中京プロポリスMEGA85」。

「大病はしたことがないし、胃薬を飲めば、おなかがすいて食べ過ぎてしまうくらい元気(笑)。ところが、プロポリスを飲まない時期があったときに風邪を引きやすかったんです。元気なのはプロポリスのおかげだったのかも実感して、いまでは主人も息子も一緒に飲んでるんですよ」

料理が得意で健康志向の熊崎さんは、生酵素や豆乳ヨーグルトなどをつくるほか、トマト農家の主婦らしく、トマト料理のレパートリーも豊富。食べるものにも気を配っています。そんな熊崎さんには、もうひとつの顔が。それは、地域のミニコミ紙を発行する工房の代表。市民が日頃感じることや、まちづくりへの提言などを掲載し、熊崎さんも取材に奔走するそうです。

活動的な熊崎さんにお元気の秘

訣をうかがうと、「自分ではわからないけど、中京医薬品を長く続けているからかもしれませんね。何しろ、食事をおいしくないと食べたことがないんですよ。食欲がなくなれば痩せられるのにね(笑)」と、ユーモアたっぷりに教えてくださいました。

#### 今回の推薦者

高山営業所/林 郁佳

月に1回、熊崎さん宅を訪問。「次男と同年なので、娘のように話が弾む」と熊崎さん。いつも笑い声が絶えないそうです。



利きは確かになり心眼も深くなる。  
歯の具合がよくなければ代替の道具で用は足せる。かえってゆっくり咀嚼するのでもの味がよく分るようになる。耳は遠くなることから人の話は集中して聴くようになるので、よく思索をめぐらすことができる。顔のしわは人生の風雪を堪えて乗り越えてきた誇り高い証しだ。それよりも精神のしわのぼしに意をおくことだ。

は人生は自前だ。自分次第でどうにでも変われる。目は衰えても若いときよりもずっと目

生懸命やるで人様が助けてくれるのだ」として「人助けしてこそ自分も助かるのだ」と。「簡単に白旗をあげるな、男がすたるわ」、「人から同情されても自分に同情するな、そこからは甘えしか生まれん」と、事あるたびに自分を叱咤激励してきたところだ。そもそも人間は弱いものだ。タガがゆるむと直ぐさま易きに流され落ちていく。だからこそここぞというときには落ち着いて自分をよく見つめ、自分によく言いかけさせる自分が要るのだ。いくつになっても生き方如何で、考え方ひとつで人生は面白くも、楽しくもできる。要

おかげさまで本年は70周年を迎える。創業して10年存続できる企業は5%にも満たないと言われる時代にあつてよくぞここまで続けて来られたものだと改めてお客様、従業員の皆さんをはじめ支えて下さる多くの方々に感謝したい。  
70周年を期して本年こそは昨年できなかったこと、やらなかったことを顧み、意をもって実行する年にしましょう。それとも来年に先延ばしにしますか。(一年の計は元旦にあり)だが、たまには一生の計として来し方、行く末を見直してみることが必要だ。常々思う。いままでもこれからも同様、一生は闘いの連続だ。その相手は他人ではなく相も変らず自分だ。「これくらいのことでは負けてたまるか」と、「努力せんといて何がうまくいくか」、「一生懸命やるで人様が助けてくれるのだ」として「人助けしてこそ自分も助かるのだ」と。「簡単に白旗をあげるな、男がすたるわ」、「人から同情されても自分に同情するな、そこからは甘えしか生まれん」と、事あるたびに自分を叱咤激励してきたところだ。そもそも人間は弱いものだ。タガがゆるむと直ぐさま易きに流され落ちていく。だからこそここぞというときには落ち着いて自分をよく見つめ、自分によく言いかけさせる自分が要るのだ。いくつになっても生き方如何で、考え方ひとつで人生は面白くも、楽しくもできる。要

# 思うままに



株式会社中京医薬品 代表取締役社長

山田正行

### 表紙の写真



岐阜県高山市

高山祭

春と秋に高山で開催される例祭で、日本三大美祭のひとつ。最大の見どころは美しい祭屋台で、豪華絢爛な様相から「動く陽明門(日光東照宮)」とも称されます。からくり奉納が行われるほか、伝統芸能も繰り広げられます。

## 中京医薬品は「健康経営」に取り組んでいます。

健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮した環境構築を行い、生産性の向上を図ること。私たちはこの経営手法を目指す一環で、厚生労働省の国民運動『スマート・ライフ・プロジェクト』に参加し、健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で毎日が送れることを目標とした取り組みを行っています。



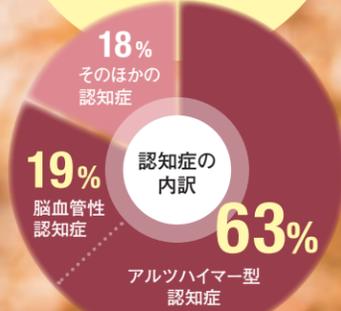
生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るため「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」の3つのアクションを提案しています。

# 新事実! よい油は血管の老化を防いで認知症を遠ざけるんです!

血管の老化は脳の健康状態を悪化させ、認知症発症に繋がるともいわれています。そこで今注目されているのが油。良質な油は血管を丈夫にする働きがあるのです。積極的に食事に取り入れて血管の老化を防ぎ、元気な脳を手に入れましょう。



認知症の約82%は血管の老化に関係しています



Meguro K, et al. Arch Neurol. 2002 より作成

### 油には脳の神経細胞を守る働きも!

肥満や生活習慣病を招くとして敬遠されがちな油（脂質）。しかし脂質は、全身の細胞の細胞膜や、DNAの材料となります。また脳の神経細胞をつくり、傷ついたときに修復する働きも持っています。つまり、脳の神経細胞を守るためにも、私たちの身体に油は欠かせないのです。

## 血管の老化で認知症を発症!?

「血管の老化」とは動脈硬化のこと。血管の内側にコレステロールが付着するなどして、血管の内壁が厚くなり血流が悪くなる状態をいい、人体に様々な悪影響を及ぼします。それは脳、そして認知症においても例外ではありません。

関係が明らかなのは、「脳血管性認知症」です。動脈硬化の進行で起こる脳卒中によって発症する認知症で、認知症患者の約2割を占めています。

また、認知症の種類で最も多い「アルツハイマー型認知症」も動脈硬化と関係が。動脈硬化が起こると脳に十分な栄養が届かず、脳内の細胞は徐々に壊れてしまいます。アルツハイマー型は脳内の細胞

の消失・変性によって起こるため、動脈硬化が進行するほど発症のリスクが高まるといえるのです。

## 油が血管を健康に! ただし種類に注意!

油(脂質)は、タンパク質・糖質と並んで三大栄養素のひとつに数えられ、私たちの身体のエネルギー源となります。さらに、良質な油には血管を健康に保ち、その老化を防ぐ効果も。そのため脳の健康にとっても脂質は欠かせない栄養素なのです。

ただし摂り方には注意が必要。油には健康な血管をつくるものと、摂りすぎると動脈硬化や生活習慣病を招くものがあります。下記の表を確認し食事への取り入れ方に気をつけるようにしましょう。

## 油には血管にとって積極的に摂ってよいものと控えたいものが!

### 積極的に摂りたい

#### EPA・DHA

魚に多く含まれる成分。EPAには強力な抗酸化作用があり血管の劣化を防ぐ効果が。DHAは動脈硬化の原因であるコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。

#### オレイン酸

オリーブオイルや菜種油などに豊富なオレイン酸は、血液中の悪玉コレステロールを減らすといわれています。加熱しても酸化しにくいのが特徴です。

#### α-リノレン酸

アマニ油やエゴマ油など、オメガ3系植物油と呼ばれる油に豊富な成分。体内でDHAやEPAに変換されます。血液をさらさらにする効果が期待できます。

### 摂りすぎに注意!

#### パルミチン酸

肉の脂身、ラードやバターに多いパルミチン酸。ビタミンの吸収を良くしたり、善玉コレステロールを増やすなど良い効果もあるものの、摂りすぎると動脈硬化の原因に。

#### リノール酸

一般的なサラダ油の成分のうち半分以上を占めています。日本人は摂りすぎといわれているため気をつけましょう。

#### トランス脂肪酸

マーガリンやショートニングなどに多い成分。血管を傷つける活性酸素を多く発生させ、動脈硬化の進行を早めることも。スナック菓子やインスタント食品にも含まれます。

# 良質な油を普段の食事に取り入れるコツ

毎日の食生活をほんの少し意識するだけで！良質な油を食事に取り入れる方法をご紹介します。

EPA・DHA

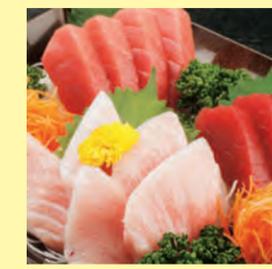
## 魚のEPA・DHAが血管を健康に！

EPA・DHAには、体内のコレステロール値や中性脂肪値を下げ、健康な血管を保つ働きがあります。またEPAには血液をサラサラにする効果も。EPAもDHAも青魚に豊富なので、主菜にそれらを使った料理を多く登場させるとよいでしょう。さばやいわしは、缶詰を活用するのもおすすめです。

EPA・DHAを効率的に摂るコツ

### 1 食べるなら生で

EPA・DHAには熱に弱く調理の際に溶け出してしまいがちという性質が。無駄なく効率的に摂取するために、刺身やカルパッチョで食べることをおすすめします。もし加熱するならば、溶け出した油も一緒に摂れる煮魚や蒸し料理に。



### 2 旬の魚を選ぶ

脂ののっている魚ほどEPA・DHAが豊富なので、できるだけ旬の魚を選ぶようにしましょう。また、養殖マグロ（とくにトロ）やサーモンも季節に関わらず脂がのっているためおすすめです。



### 4~7月に旬をむかえる魚



イワシ アジ カツオ ヒラメ

オレイン酸

## 調理はオリーブオイルで！

### 抗酸化物質が豊富なオリーブオイル

調理油の定番サラダ油のリンゴ酸は、酸化しやすく摂りすぎると動脈硬化を招くことも。そこでおすすめなのがオリーブオイル。加熱に強いオレイン酸がたっぷり含まれています。抗酸化作用のある

他にも嬉しい効果が期待できます



ビタミンEやポリフェノールも豊富なため、動脈硬化の進行を抑制して血管を守る効果が期待できます。オリーブオイルという洋食のイメージですが、しょうが焼きやきんぴらなど実は和食にもぴったり！クセがないので普段の調理油と同じ感覚で使えます。



いつもの定番メニューもオリーブオイルを使ってみましょう。



## オメガ3系植物油に注目！

α-リノレン酸

### オメガ3系植物油を選ぶならこの2つ！



#### アマニ油

亜麻という植物の種子（アマニ）からとれた油。α-リノレン酸のほか、食物繊維なども豊富です。ほとんどクセがないためサラダなどに気軽にかけられます。



#### エゴマ油

しそ科の植物エゴマからつくられた油。アマニ油と同じく、α-リノレン酸が豊富に含まれています。魚を思わせる風味があるため、納豆やごま和えなどに混ぜるとよいでしょう。

オメガ3系植物油はEPA・DHAに変わる体内でつくることのできない必須脂肪酸「オメガ3系脂肪酸」。EPA・DHAのほか、近年注目されているのがα-リノレン酸です。α-リノレン酸にはその一部が体内で

EPA・DHAに変換するという働きがあります。植物油由来の油だと、1日の量は大きい1杯くらいが目安。少量で魚を摂ったのと同じような効果が期待できます。熱に弱いので、おひたしにかけたり、ドレッシングにするとよいでしょう。

※日本人の食事摂取基準2015「厚生労働省」を元算出

簡単！おいしい！

*Oil Recipe*

## 健康な血管をつくるお魚&オイルレシピ



### 旬のイワシを使った和風イタリアン イワシの葱味噌チーズ焼き

材料(2人分)

- イワシ(3枚おろし).....2匹
- 青ネギ.....80g
- ナッツ.....20g
- オリーブオイル.....小さじ2
- ピザ用チーズ.....適量
- ブラックペッパー.....適量
- 粉チーズ.....適量
- 味噌.....大きじ2
- みりん.....大きじ1
- 酒.....大きじ1
- おろしニンニク.....小さじ½

- 1 イワシは小骨をとって水気をしっかり拭き取る。青ネギは小口切りに、ナッツは細かく砕いておく。
- 2 Aを混ぜ合わせてイワシの背部分にぬる。天板にのせトースターに入れ、2分間焼く。
- 3 Bを取り出し、オリーブオイルをまわしかけ、青ネギ、ナッツ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 トースターでチーズがこんがり焼けるまで焼く。
- 5 器に盛り付け、ブラックペッパー・粉チーズをふりかけて完成。

遺産相続の  
きほんのき

3

財産の分割方法を決めて  
最後に相続税の申告・納付を  
行います。

4 相続人で遺産の分割を話し合う

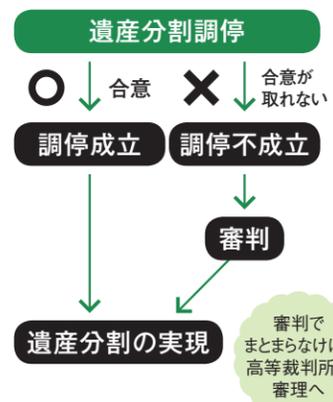
相続の基本的な手順

- 身内の死亡
- 遺言書を確認する
- 相続人を確認する
- どんな遺産があるのか調べる
- 相続人で遺産の分割を話し合う**
- 相続財産の名義を変更する**
- 相続税を申告する**

今回  
ご紹介する  
ポイント

合意に至らなければ  
調停に！

協議がまとまらなければ、  
家庭裁判所に調停の申し立て  
も可能です。調停では各相続  
人の意見のもと、調停委員会  
が調整を行います。それでも  
解決しない場合は法的強制力  
のある審判に移行、まとまら  
なければ裁判になります。



遺産の分割方法は主に4つ

現物分割



「家と土地は妻、預貯金は長男に…」など、個々の財産を各相続人に指定して分配する。

ポイント 分かりやすいが、金銭に換算するとどうしても差が出る。

換価分割



財産を売却し、金銭に換えて分割する。

ポイント 公平な分割が可能。売却の間と費用がかかる。

代償分割



相続人の1人が家や土地を相続し、他の相続人に相続分の差額を現金で支払う。

ポイント 代償相続人はまとまった現金を用意しておく必要がある。

共有分割



財産の一部、あるいは全部を相続人が共同で所有する。

ポイント 公平な分割が可能だが、財産の利用や売却の自由度が低い。

遺産の状況に応じて  
分割方法を選ぶ

相続財産の内容が把握できたら、次はその分け方について相続人で話し合いを行います。これを「遺産分割協議」といい、全員の合意を目指します。遺産分割の具体的な方法は主に4つ（上記表参照）。土地や家が相続の財産の多くを占める場合、平等に分けるのが難しい場合も、状況に応じて最適な分割方法を選択しましょう。分け方が決まったら財産目録を元に「遺産分割協議書」を作成します。

5 相続財産の名義を変更する

分割協議が成立したらすみやかに名義変更を！

遺産分割協議書の作成後、なるべく早く各財産の名義を変更します。変更が必要なのは預貯金、株式、不動産など。それぞれ窓口も必要な書類も異なるので、事前にしっかりと確認しておきましょう。

下記財産は名義変更が必要です



6 相続税を申告する

相続税の申告・納付は10か月以内

相続税とは被相続人の財産を受け継いだ個人にかかる税のこと。相続財産の総額が基礎控除額を超えた場合にの

み、相続税の申告・納付が必要です。期限は、相続開始日の翌日から10か月以内。まずは自分の税額がいくらになるかを計算しましょう。ただ、相続税の申告はたいへん複雑なため、実際には税理士に依頼する人がほとんどです。

相続税は4つのステップで計算します

※例は相続人1人の場合を仮定

1 財産の評価額を合計する

相続財産 + みなし相続財産 (生命保険金など) + 3年以内の生前贈与財産

例) 1億円+700万円+300万円=1億1000万円

2 マイナスできるものを合計する

基礎控除額 (3000万円+600万円×法定相続人の数) + 小規模宅地等の特例 (土地評価額の80% ※面積に上限あり)

生命保険金や退職手当金の非課税金額 (各500万円×法定相続人の数) + 債務・葬式費用

例) 3600万円+4200万円+500万円+200万円=8500万円

3 ①から②を引き相続税の対象となる金額を算出する

例) 1億1000万円-8500万円=2500万円

4 支払う相続税額を計算する

相続税の対象となる金額 × 税率 - 控除額

例) 2500万円×15%-50万円=325万円

相続税速算表

| 法定相続分に不応する取得金額  | 税率  | 控除額    |
|-----------------|-----|--------|
| 1000万円以下        | 10% | なし     |
| 1000万円超3000万円以下 | 15% | 50万円   |
| 3000万円超5000万円以下 | 20% | 200万円  |
| 5000万円超1億円以下    | 30% | 700万円  |
| 1億円超2億円以下       | 40% | 1700万円 |

※配偶者には、1億6千万円が法定相続分のどちらか大きい金額まで相続しても相続税がかからない特例が適用されます。  
※「法定相続分に不応する取得金額」が「3億円以下」「3億円超6億円以下」「6億円超」は税率・控除額が異なります。

2019年

春

中京医薬品は

でんきサービス

をはじめます!



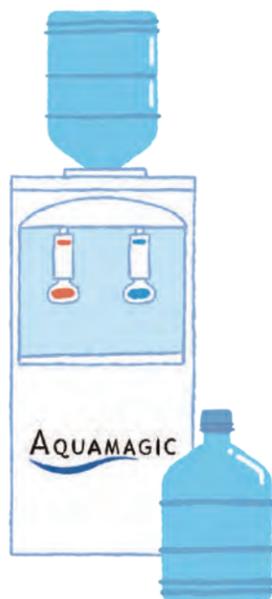
電力はいまや選べる時代。お客さまのよりよい生活のために、このたび中京医薬品が、東証一部上場のイーレックスグループとタッグを組んで電力供給サービスを開始しました！  
皆さまの暮らしをよく知る私たちが最適なプランをご提案いたします。

節約

独自の電力調達で  
お得な料金プランを  
実現

安心

送電の仕組みは  
これまでの利用と  
同じ



暮らし  
に寄りそう

お水の宅配  
AQUAMAGIC

ミネラルウォーター  
宅配サービス

天然ミネラル配合のお水をご自宅まで配送。RO（逆浸透）膜システムで有害物質を除去しているので安心・安全です。



セルフ  
メディケーション

充実した  
余暇

お客さまの「人生」に寄りそいたい

私たちは

トータル

Total Life Care

ライフ

ケア

を目指します。

社員一人ひとりがお客さまと向き合い、商品・サービスを通じて、多方面から生活をサポートする。  
中京医薬品は皆さまの「人生」を支える企業を目指しています。

人生設計

これから  
に寄りそう

保険相談

今後の人生にそなえたい方へ。これまで加入していた保険内容を社員と一緒に確認し、本当に必要な保障をご案内します。



身体ケア

きこえの悩み  
に寄りそう

補聴器販売

年を重ねるうちに変化する「聞こえ」へのお悩みに。皆さまの聴力を診断し、にびったりの補聴器をご提案いたします。



フレイル  
(未病)



家事支援



Ag+パワーで洗濯  
せいけつクリーン

### 入れるだけで いや～なニオイが…

「Ag+パワーで洗濯せいけつクリーン」を使用させていただくことになり、洗濯物のニオイ、洗濯槽のニオイが気にならなくなりました。入れておいただけなので本当に良かったです。

福岡県三井郡  
ねぼすけ様(49歳・女性)

## 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。



中京の  
健康むぎ茶

### 孫がこれだと ダメなんです

10年以上飲んでます。  
孫が、他のものになると  
わかって嫌がるので、変え  
られません。最高です。

福岡県京都郡  
藤浪葉子様(69歳・女性)

### 悩みのない 毎日です

私は「Hi DHAトゥデイ  
75」を長い年数飲み続け  
ております。「あれっ？」  
にも「しょぼしょぼ」にも  
悩まない状況が続いていま  
すのでやめられません。

愛知県一宮市  
岩田千代子様(77歳・女性)

Hi DHAトゥデイ75



中京プロポリスMEGA85

### 健康のために 続けて30年

健康保持のため、30年  
余り「中京プロポリス  
MEGA85」を飲んでいま  
す。最近は息子も一緒に飲  
んでいます。常に健康に留  
意しています。

岐阜県恵那市  
加藤義夫様(87歳・男性)



薬用手肌ケア  
ソープ

### 洗いあがりしっとり

洗面所と台所に1本ずつ  
常に置いています。きめ細  
かな泡が出て水切れが良  
く、手肌にやさしいです。  
外出から帰った時と調理前  
には必ずこのソープで丁寧  
に手洗いをします。

神奈川県川崎市  
TK様(79歳・女性)

次号の募集テーマ

### 「お金をかけない 暑さ対策」

お家のエアコンをつ  
ける以外に、暑さを  
乗り切るための  
ちょっとした工夫を  
教えてください。ご  
応募お待ちしております。

\*応募方法は14ページを  
ご覧ください。

愛知県豊田市 ハルマ様(50歳・女性)

愛知県大山市 ハッシー様(52歳・男性)

岐阜県大垣市 まゆちゃん様(58歳・女性)

今、母は要介護2ですが、数年前母と娘と私の3人で犬山へ旅行に出かけました。犬山城へ向かったのですが、途中石段を降りてこられた方々が母の様子を見て「おばあちゃんには上まであがるのは無理だよ」と心配してくださったのですが、その言葉に母は「絶対上まで上がる!!」と。とうとう…。おかげ様で親子3人天守閣でVサインの笑顔の写真がとれました。とても良い思い出です。

### わたしのマルマル 第33号テーマ「私の旅の思い出」

今、母は要介護2ですが、数年前母と娘と私の3人で犬山へ旅行に出かけました。犬山城へ向かったのですが、途中石段を降りてこられた方々が母の様子を見て「おばあちゃんには上まであがるのは無理だよ」と心配してくださったのですが、その言葉に母は「絶対上まで上がる!!」と。とうとう…。おかげ様で親子3人天守閣でVサインの笑顔の写真がとれました。とても良い思い出です。

年を重ねると、だんだんと食べる量が減ってきた、という方は多いのではないのでしょうか。量が減ると食事から十分な栄養が摂れず、身体に必要な栄養素は不足しがちです。そんなとき、サプリメントや栄養ドリンクを飲むのがおすすめです。食事から摂りきれない栄養素を手軽に補うことができます。

### DHA・EPAが手軽に摂れる！ さらに「しょぼしょぼ」の お悩みにも！

悩まない日々をつくるDHAをたっぷり配合。そこにサラサラ成分のEPA、さらに「近ごろ小さい字が…」というお悩みのためにブルーベリーエキスもプラスしました。効率よく健康をキープしたい方におすすめです。

DHA  
含有精製魚油  
1000mg配合

EPA

ブルーベリー  
エキス



イチオシ商品

栄養補助食品

Hi DHAトゥデイ75  
(1本あたり120カプセル)

お召上がり方  
1日4～6カプセルを目安に、水またはぬるま湯でお飲みください。

### 成分はなんと23種類！ エナジードリンクで必要な 栄養をチャージ！

1982年の製造・販売開始以来たくさんのお客さまにご愛飲いただいているドリンク。普段の食事では摂りづらいビタミンやアミノ酸、動物エキスや植物エキスといった希少な成分も加えました。毎日でも飲みやすいほんのり甘い味わいも魅力です。

各種ビタミン  
ビタミンB1・B2・  
B6・B12、ビタミンE、  
ニコチン酸アミド、イ  
ノシトール

動物性・  
植物性エキス  
タツノオトシゴ、馬心  
臓エキス、マムシ、牡  
蠣、豚レバー、トナカ  
イ角、ローヤルゼリー、  
エソウコギ、ガラナ、  
人參

アミノ酸  
有機酸  
ブルーアガベ  
シロップ



イチオシ商品

栄養機能食品  
(ビタミンB1、E)

清涼飲料水  
ザイルエース  
(1本あたり100ml)

お召上がり方  
栄養補給や、ひと頑張りしたいときにお飲みください。毎日お飲みいただけます。

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。

PICK UP PRODUCT

## 中京医薬品 イチオシ 商品

健康食品

Hi DHAトゥデイ75 / ザイルエース

こだわり成分のサプリ&ドリンクで  
将来の健康をサポート！  
暑くなるとう食欲がなくなり、エネルギーは不足しがちです。サプリメントやドリンクで必要な栄養を摂取し、元気に毎日を過ごしましょう。

お客様の声

家族みんなで飲んでいま  
す。特に仕事で早出・残業  
が続いている娘は毎日飲ん  
でおり、「元気が続くよう  
になった」と言って今では  
すっかりこのドリンクが欠  
かせなくなっています。  
(40代・女性)

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



前号で募集した  
「梅干しを使ったレシピ」  
が届きました!

## 梅干しの白玉みつ

愛知県豊田市/  
ヒョウのババ様(58歳・女性)

### 材料(4人分)

梅干し ..... 4個  
シロップ .....  
(水...1½カップ、砂糖...½カップ)  
白玉だんご .....  
(白玉粉...½カップ、水...大さじ3)

### 作り方

- 梅干しはたっぷりの水に2日浸し、途中で2回水をかえる。
- 小鍋にシロップの材料と①を合わせて、弱火で3分間煮る。火を止めて冷ましておく。
- 白玉だんごの材料を混

スタッフが  
作って  
みました



梅干しの酸味とシロップの甘さがマッチ。素敵なレシピをありがとうございます!

- ぜ直径3cmに丸める。熱湯で茹で、浮いてきたら氷水にとる。
- 氷水から取り出した③に、②をかけてできあがり。



## 揚げぎょうざ

熊本県人吉市/  
匿名希望(65歳・女性)

### 材料(2~3人分)

ぎょうざの皮(25枚入) ..... 1袋  
ツナ缶 ..... 1個  
玉ねぎ(中) ..... 1個  
しょう油 .....  
小さじ1~2(※お好みで多めでも)  
揚げ油 ..... 適量  
一味唐辛子(※お好みで) ... 適量

### 作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 切った玉ねぎ・ほぐしたツナ・しょう油をボウルに入れてよく混ぜる。

スタッフが  
作って  
みました



「ツナぎょうざ」とは驚きのアイデア! 美味しくいただきました。

- ②をぎょうざの皮で包み、低音の油で揚げる。最後に、パリッとなるよう強火にする。



第34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「お金をかけない暑さ対策」、我が家の簡単レシピなどを募集しております。34ページにある応募ハガキが官製ハガキに、  
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P34へ

下記のお金を足すと全部でいくらになりますか? 金額を教えてください。



**ヒント!** まずはそれぞれの小銭が何枚あるのかを数えましょう

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7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33回の答え: 2