



いつも布亀の救急箱をご利用頂き誠にありがとうございます。  
布亀だよりを通じて、ますます皆様のお役に立ちたいと願っております。よろしくお願い致します。

**知っ得! コラム**

**「お酢パワーで夏を乗り切る!」**

夏になると湿度と気温で体力を奪われがちですが、そんな時にはお酢がもってこいです!

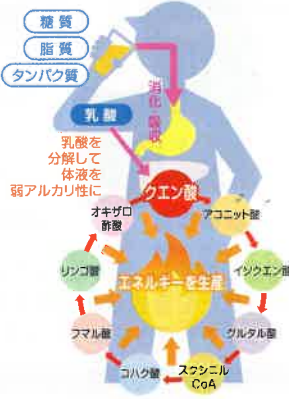
なんとなく身体に良いイメージがあるお酢ですが、今回はそのお酢について詳しく紹介したいと思います!



**お酢って?**

一般的にお酢と呼ばれているものは、米や果実などの糖質を含む食材をアルコール発酵させた液体調味料のことです。主成分の酢酸は体内に入るとクエン酸として働いてくれます。では、なぜお酢は身体に良いのでしょうか?

約60年前にイギリスの生化学者クレブス博士がクエン酸サイクルというものを発見し、ノーベル医学生理学賞を受賞しました。このサイクルでは酢に含まれる有機酸が糖を燃焼させエネルギーを産み出し、唯一の「体内燃焼バランスシステム」と言われています。このサイクルは血液中へ酸素を取り入れやすくしたり、血行を良くするといった身体に良いサイクルです。だから、酢は身体に良いと言われているのですね。



**お酢は人類の「食財」**

クエン酸サイクルによって、お酢が身体に良いことは先述しましたが、次のような成人病等にも有効であることが解明されています。

**1. 血圧上昇の抑制**

リンゴ酢を常用した場合、血圧の上昇が抑えられたという動物実験結果があります。



**2. コレステロールの減少**

ネズミの実験で、酢を与えたものと与えてないものでは最大20%の開きが生まれました。

**3. 疲れにくい身体に**

クエン酸サイクルによってお酢に含まれる有機酸が疲労物質の「乳酸」を分解するため、筋肉疲労等が起こりにくい身体になります。

**4. 肝機能の向上**

酢酸を始め、リンゴ酸、コハク酸などが肝機能を高めることが確認されています。

以上、今解明されているお酢がもたらす健康効果です!  
その他にも様々な健康効果が期待できます!  
お酢を飲んで健康ライフ始めましょう!

**世界のお酢**

日本にお酢がきたのは西暦400年頃に中国から渡来していたと記録されており、今と同じように酢漬けや酢の物に使われていました。しかし、世界では紀元前5,000年頃にイラクの辺りでぶどうから造られていたという記録があります。今でも世界では様々なお酢が作られています。バルサミコ酢等は日本でも流行しましたよね。世界のお酢を一部ご紹介したいと思います。



米酢



バルサミコ酢



ワインビネガー

**お酢の様々な利用法**

今まで、食品としての「お酢」をご紹介してきましたが、実は日常生活にも役立つ使い方があります!  
一部ご紹介するのでぜひ試してみてください♪

**・生ごみ対策**

お酢を水で5倍に薄めて、スプレーすると、雑菌の繁殖を抑え、嫌な臭いもカット!



**・シールはがし**

お酢を染み込ませたキッチンペーパーなどでシールを覆ってはがすとはがれやすくなります!



お申し込み合わせ

〈発行元〉**布亀株式会社** お客様係 〒663-8585 兵庫県西宮市今津二葉町3-6  
☎0798-35-2121 www.nunokame.co.jp  
電話受付:平日9時~17時(土・日・祝休み) CMソング「ヒヨコのヒヨッコ」公開中♪



布亀薬剤師、管理栄養士より  
お薬や健康食品、普段の食生活についてのご質問などお気軽にお問い合わせください。

nunokameがお届けする  
オンラインショッピング  
www.shop.nunokame.co.jp  
布亀オンラインショッピング





# 夏のおすすめアイテム ラインナップ♪

商品価格は消費税抜き価格です。

## 夏バテ防止!おすすめアイテム

### タウリン3000



夏の暑さに  
負けない  
身体に!



第3類  
医薬品

100ml×10本 3,000円→1,200円

タウリン3,000mgに、ゴオウ・ニンジン<sup>®</sup>の生薬に、ローヤルゼリーなどを配合した贅沢なドリンク!滋養強壮・肉體疲労・食欲不振時の栄養補給に効果を発揮!

### ボディバランス



ノンシュガー  
低カロリー



第3類  
医薬品

100ml×10本 3,000円→1,200円

元気もカロリーも気になる方に!エネルギー生産に必要なタウリン3,000mg、ビタミンB群配合。ノンシュガーで1本当たり約14kcalのため、カロリーが気になる方にも◎

### 大豆たんぱくプラス

新発売

主な成分
たんぱく質
カルシウム
食物繊維
ビタミン類
大豆イソフラボン



189g(14杯分) 1,680円

新発売の大豆たんぱくプラスです。大豆たんぱく質は9種類の必須アミノ酸を全てバランスよく含み、消化吸収されやすいです。大豆イソフラボンも含まれているので美容を気にする方にも!

### Q10ゴールドDXII



主な成分
コエンザイムQ10
L-カルニチン
グラボノイド
ビタミンB群
パイオベリン

60粒 5,500円→4,500円

脂肪を燃やし、貯めにくくするグラボノイド配合!バランスのとれた配合成分が身体中のエネルギーを産み出します!いつまでも若さを保ちたい方、健康でいたい方に!

### キョウビタン



第3類  
医薬品

60粒(約60日分)  
5,500円→4,500円

吸収の良いフルスルチアミン(ビタミンB1誘導体)が体のすみずみまでいきわたり、たまった疲れに優れた効果!目や神経の疲れ、肉體疲労、夏バテ予防に最適!

### 国産プラセンタ



主な成分
プラセンタ
L-シスチン
α-リノレン酸
8種のビタミン



60粒(30日分)  
4,000円→3,200円

話題の美容成分プラセンタとバランスよく配合された豊富な栄養素が、夏の暑さや紫外線でお疲れ気味のお肌とカラダの元気と健康をサポートします!

## ヘルシークイズの答え

② 飛鳥~奈良時代

日本にはインド、中国を経て飛鳥~奈良時代に伝わりました。崇神天皇時代に、済州島から他の植物と一緒に持ち帰られたと、日本の歴史には記されています。江戸時代には薬効の面で高く評価され、"人家に欠くべからざるもの"といわれていたほど。1940年にはアメリカとスイスの学者によって「アリシン」という成分が発見され、ニンニクパワーが学術的に証明されました。また、アメリカのがん国立研究所を中心とした野菜や果物の成分を化学的に解明するプロジェクトでは、リスクを減らす野菜をピラミッド型にして発表し、その中でニンニクは最も重要な品目としてピラミッドの頂点に分類されました。



## 布魯おすすめお酢商品

### 日々梅酢

牛乳・お酒・炭酸水とも相性抜群!



4~6倍希釈用 1L  
1,800円

タマノイ酢と共同開発した梅酢飲料です。りんご酢を加えて風味豊かで毎日続けて飲みやすい!GABA配合で夏バテ対策にも!

### おいしいクレブソン カロリーハーフ



5~7倍希釈用 1.8L  
4,000円→2,850円

りんご酢にはちみつが加わった飲みやすいりんご酢飲料です。現代人にぴったりの健康成分です。健康維持のためにぜひ!

### おいしいくろ酢 カロリーハーフ



5~7倍希釈用 1.8L  
4,000円→2,850円

L-カルニチン、コエンザイムQ10に加え、女性に嬉しいプラセンタも配合。疲れや美容をサポートします!普段のお料理にも♪

## 夏のダメージに負けないために!

### 米ぬか洗顔



105g 2,500円→2,000円

余分な皮脂、汚れをスッキリ洗い流します。敏感肌の方でも優しくしっかりと洗顔できます。

### ビヌー よもぎAHA ハーブ化粧水



120ml 3,500円→2,800円

漢方植物とAHA成分(フルーツ酸)がイキイキお肌に導きます!トラブル肌にも使える優しい化粧水。

### HB コラーゲン キレイプラス



50ml×10本  
4,000円→2,500円

コラーゲンを始めとした女性に嬉しい美容成分がたっぷり配合されています。夏のダメージを受けた肌に栄養補給を!

## 夏のお役立ち品

### ワサフレッシー



3個セット  
3,000円→2,500円

冷蔵庫に置くだけ!わさび由来の成分がカビなどの繁殖を抑制し、冷蔵庫内の食品の鮮度を保ち、やさしく守ります。

### 新ノーカイン

第2類  
医薬品



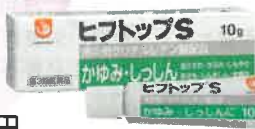
16錠 500円

夏かせによる頭痛・解熱に。肩こり・腰痛、気分がすぐれないときにも。サッと溶けてすばやく吸収!



### ヒフトップS

第3類  
医薬品



10g 450円

かゆみ・しっしん・虫さされなどの症状に効く非ステロイド性の軟膏。さわやかな清涼感が持続します。

### 小粒赤玉はら薬

第2類  
医薬品



6包(1包中30粒)  
500円

下痢・食あたり・夏バテ胃腸に。7種類の生薬が下痢を治すだけでなく、胃や腸をもとから整えます。



## 夏にピッタリの「なつめ」! ★なつめ(大粒):500g入2,400円

汗をかくと漢方的には、「<sup>き</sup>気・<sup>けつ</sup>血」が消耗し、**疲れ、不眠、イライラ、夏バテ**が起ります。「なつめ」は古来より「<sup>き</sup>気・<sup>けつ</sup>血」を補う食べ物として伝えられています。そのままでも美味しく、また「なつめ入りカレー」は暑い夏にピッタリです。作り方は簡単!お家のカレーに水に戻したなつめを加えるだけ。レモンを絞ると更に美味しく、手軽な**薬膳料理**として楽しめます。

布亀漢方薬局までお気軽にご注文・お問い合わせ下さい!

【☎0798-35-7997】(平日9~17時)



## ヘルシークイズ

にんにくが日本に伝わったのはいつの時代でしょう。

- ① 縄文時代~弥生時代
- ② 飛鳥~奈良時代
- ③ 平安時代



答えは裏面左下へ!

## recipe corner

程よい梅の甘味がGood!  
食欲がない夏の常備菜としても◎。



## きゅうりと油揚げの梅酢あえ

材料(2人分)

1人分/58.5kcal 塩分/3.04g

- ・きゅうり …………… 1本
- ・油揚げ …………… 1/2枚
- ・梅干し …………… 2個
- ・日々梅酢 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々



作り方

- ① きゅうりは小口切りにする。軽く塩をふって、しんなりしたら水気を搾る。油揚げは1.5cm角に切ってオーブントースターでこんがり焼く。(10分程度)
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたく。梅干しがつぶれたら、①と日々梅酢を加えてあえる。
- ③ お皿に盛り付けて完成!

冷蔵庫で冷やして食べるともっと美味しい!

コレを使用!

日々梅酢

4~6倍希釈用 1L  
1,800円



徹底解剖! サプリの健康図鑑 ⑤ 「黒にんにく黒生姜」



## 「黒にんにく黒生姜」ってどんなサプリ?

~1日2粒の健康習慣~

従来品に新たな3成分が加わりパワーアップ! 黒にんにくと黒生姜が身体にエネルギーを産み出します! 毎日の活力が欲しい方におすすめです。4つの成分が疲れた身体を元気にします!



80粒

2,400円→1,700円

### 醗酵黒にんにく

青森県の「福地ホワイト六片」を使用した発酵黒にんにくです。また、生のにんにくよりポリフェノールが5倍入っています!

### 醗酵黒ショウガ

「ショウガオール」が生肖ウガに比べて約57倍も入っていて、身体をポカポカにします! 全て人の手で丁寧に作られました。

### 黒にんにく醗酵酢

那智の古式醸造と酢造り名人の工夫によって、困難とされた製造を実現! にんにくと酢の特長を合わせ持ったポカポカ食品です。

### ビタミンB1

皆さんご存知の元気に欠かせない栄養素! 活力をつけるために必要不可欠な栄養素です!  
にんにくとの相性も◎

こんな方におすすめ

- 身体がだるい方    ストレスが多い方    美容と健康が気になる方   等