

100周年 ANTIQUE REPRODUCTION アンティークリプロダクション

オーク材をふんだんに使用したイギリスアンティークを忠実に再現した家具です。

KIRAKUKAN 輸入家具・雑貨の専門店
いわき市平字材木町45番地
☎11:00~17:00 休日曜日
☎0246-21-1001

オンラインショップはこちら



みんなのお勝手 いっただれKitchen

野菜を中心にした大皿料理がカウンターに並びビュッフェ形式。好きな量を皿に取り分け、ごはんとお汁が付きです。



食べた人は食器を下げる時に投げ銭を入れます。金額はお気持です。いつでも投げ銭からでも食材も大募集中です。



源次寿し

1番人気の「上寿し」2,640円。にぎり7貫、巻物1本、あら汁、サラダ、茶碗蒸しが付くのでボリュームもあって大満足!



生醤油に果物やワインなど、十種類以上ブレンドした自家製の醤油をベースにしたタレでいただく「かつおのタタキ」1,980円

おさんぽいわき

INDEX

- おさんぽいわき 平上荒川P1
- 医療コラムP2
タウン形成外科クリニック
ストレスクリニック
●いわき准看護学校REPORT
So Happy Days
●オープン情報
●イベント情報
- コラム&まちの情報 ...P3
●日々思ふ、コト。
●健康MEMO
●健活こらむ
●ASAだより
- 医療機関情報P4
●休日当番医
●いわきFC応援!
WALK TO THE DREAM

朝日サリーはIWAKI FCを応援しています。

朝日サリーInstagramで情報発信中! フォローをお願いします!
https://www.instagram.com/asahi_sally

ひんやり しましゅう 氷水

夏はやっぱりこれが一番!!

あいあい

楽しい雰囲気を作りだすにいらしてください!

デササービスセンター 郷ヶ丘2丁目55-3 ☎0246-46-0633

シェアハウス 中央台飯野5丁目1-4 ☎0246-29-1696



源次寿し
平上荒川砂屋戸117-6 / ☎0246-23-0307
☎11:00~14:00 (13:30)、16:00~21:00 (LO20:30) / 休毎週水曜日 / ☎6台

みんなのお勝手 いっただれKitchen
平上荒川桜町1-1 ALTANA (あらたな) 内
☎毎週水曜日12:00~14:00※食材が無くなり次第終了 (営業についてはSNSで確認)

麺屋 一楽 (イチラク)
平上荒川字長尾61 1階 / ☎0246-60-8866
☎11:00~14:00 (LO13:30)、17:30~21:00 (LO20:30) / 休毎週水曜日、ほか不定休 / ☎2台



麺屋 一楽 (イチラク)

4月にオープンしたラーメン店は、数種類の節を効かせた醤油ダレと鶏ガラを煮込んだスープの醤油ラーメンが人気。トッピングの玉ねぎがアクセントになっています。二楽味噌ラーメン850円も好評。醤油と味噌はいわき産を使い、市民に馴染みのある味わい。現在、新メニューも開発中。女性も入りやすい明るくきれいな店内で、地元味のラーメンを楽しみたい。



ラーメンのお供に「チャーシュー丼」300円。2種類の手作りチャーシューがのっているのが嬉しい! マヨネーズが合う!!

平上荒川

このマークのお店から読者プレゼントがあります! 生活情報P5をご覧ください!

夏太り解消! 「無理せずスルスル痩せる」と口コミ続出!!

40代以上から始める 一生モノの「漢方ダイエット」

何をしても体重が落ちない!

40歳以上の女性に合わせたダイエット法!

特に女性は太りやすい!? 女性ホルモンとダイエットの関係

女性は40歳を超えた頃から、女性ホルモンの減少が起き、体型の変化に大きく影響します。特に「エストロゲン」が減少すると、太りやすくなったり、下腹ポッコリになったりします。慌ててカロリー制限など無理なダイエットをすると効果がないばかりか、健康被害を招く恐れがあります。そこで40歳以上の女性のための、リバウンドしないカラダを作るダイエット法を行っております。



いわき漢方堂店主 渡邊 幹二

8/24まで 先着9名様に無料カウンセリング 完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

漢方ダイエット 体験者の声

50代男性
仕事が変わり1年間で10kg太り、健康診断に行ったら血圧、中性脂肪、肝機能、尿酸値が上昇していました。このままでは、「やばい」と思い、前から気になっていた「いわき漢方堂」さんへ行きました。先生に食事指導をしてもらい、お店に通いました。1か月経った現在、なんと体重が-5.7kg落ちました。嬉しいです。

口コミ続々! ダイエット 体験者さんの声はこちら! →

漢方ダイエットとは?

1 カロリー制限なし! 2 運動なし!

「お肉・アルコール・間食NG」はありません。我慢することなく、効果実感!

3 健康的に痩せられ、リバウンドなし!

太りにくいカラダをつくるので、あきらめていた方もぜひ、いわき漢方堂までご相談を!

Uさん(44歳 男性)の軌跡 ※効果に個人差があります

体重	65.4kg	62.4kg	58.1kg	56.6kg
期間	3週間	5週間	9週間	10週間
変化	-3kg	-8.8kg	ダイエット大成功!!	

いわき漢方堂 (旧漢方のワタナベ杏雲堂)

予約電話番号 0246-22-1661

いわき市平月見町33-1 【平日】9:00~19:00 定休日/日曜・祝日 お盆休み8/14(月)~16(水)

ダイエット経験者のクチコミ件数300件突破

いわき漢方堂 口コミ 検索

健康MEMO

こころとからだの診察室

今月の先生



にむら甲状腺と消化器クリニック
院長 二村 浩史先生

甲状腺機能異常について

甲状腺って聞いたことはあるけれど何をしているのかよくわからないですよね。甲状腺は、成長や新陳代謝に欠かせない大事なホルモンを作っているところです。甲状腺の病気には、ホルモンの病気とできものの病気の2つがあります。今回はホルモンの病気について書きます。

ホルモンが多くなる病気と少くなる病気があります。多くなる病気には、たくさん作られてしまうバセドウ病や機能性結節、甲状腺が破壊さ

れて血液中のホルモンが多くなる破壊性甲状腺炎などがあります。破壊性甲状腺炎には痛みがない無痛性甲状腺炎と、痛みや熱が出る亜急性甲状腺炎があります。それらを区別するには超音波検査とTRAbやTSAbといった自己抗体を含めた採血が必要です。治療の仕方がまったく違うのですが、ホルモンが多いだけで甲状腺薬が処方されていることがあります。

次に少なくなる病気には橋本病や無痛性甲状腺炎の経過中やほかの薬によるものなどがあります。それらを区別するには超音波検査とTRAbやTPOAbといった自己抗体を含めた採血が必要です。ホルモンを補充するためにチラーヂンSという薬を飲みますが、コーヒーやほかの薬との相性が良くないことがあるので今は起床時に飲むことを勧めています。

ホルモンが多いと新陳代謝が激しくなり、汗、動悸、手の震え、体重減少、イライラ、下痢などがおきます。ホルモンが少なくは新陳代謝が減り、疲れ、脱毛、便秘、むくみ、体重増加などがおきます。いずれも自律神経失調や、女性の場合更年期障害の症状に似ています。健診データでコレステロールや肝機能、CKなどに異常があるときは甲状腺の病気のことがあります。妊娠に関して、バセドウ病や橋本病では気を付けなくてはならないことがあります。わからないことや心配なことがあるときは、甲状腺専門医（日本甲状腺学会HPに記載）に相談しましょう。

にむら甲状腺と消化器クリニック

平上荒川字長尾16 サカミクリニックビル1階

☎0246-38-7773

■診療科目／内科、消化器内科、外科

■診療時間／9:00～11:30、14:00～16:30、完全電話予約制
（休診日・土曜日以外の12:00から13:00に電話でご予約下さい。）

■休診日／土曜午後・水曜・日曜、祝日



医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

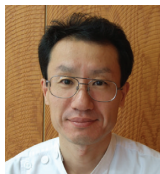
vol.233

日々思フ、コト。

「納豆」の話

皆さんは納豆は好きですか？この原稿を書いているのが7月10日の納豆の日に近いこと、県庁所在地の中で福島市が日本一納豆の消費量が多いことからこのテーマにしました。

納豆は加熱した大豆を納豆菌で発酵させた食品です。納豆菌は稲わらに多く付着しており、昔は蒸した大豆をわらに包んで自然発酵させて作っていました。その後納豆菌の純粋培養

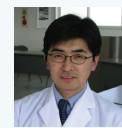


矢野 正浩さん
村岡産婦人科医院

が可能となり、現在では納豆菌を直接大豆にかけることにより大量生産が可能になりました。納豆はとても優秀な食品です。原料の大豆には良質な植物性たんぱく質が多く含まれますが、納豆菌のおかげで豆腐や枝豆に比べたんぱく質の吸収率が高くなっています。納豆菌はビフィズス菌や乳酸菌と同じ「善玉菌」で、病原性大腸菌などの「悪玉菌」を抑制することで整腸作用をもたらします。赤痢菌やチフス菌を抑制するため、抗生物質が進行する前は治療にも使われていたそうです。

また骨の形成を促すビタミンKも多く含まれます。ビタミンKは骨粗鬆症の治療薬として使われており、納豆を多く食べる地域ほど病的骨折が少ないそうです。ただ心臓や脳の病気で「ワーファリン」という薬を飲む方は要注意です。ワーファリンはビタミンKを阻害することで血液を固まりにくくしているのですが、納豆や緑黄色野菜などを多く摂ると効果が弱まってしまうそうです。ただビタミンKが影響しない新しい薬は大丈夫なので気になる方は主治医に相談して下さい。

納豆が苦手な方は、「独特のにおい」と「ネバネバする糸」を理由とすることが多いようです。納豆のにおいは、アルカリ性のアンモニアを始めとした数十種類の成分からなります。そのまま食べるときは酸性のポン酢やマヨネーズ、香りの強いごま油をまぜると和らぎます。また加熱するとにおいが弱まりますが、料理の途中は強くなりすぎます。納豆を油揚げや餃子の皮などに包んで焼いたり揚げたりすると、料理中も食事中もあまり気になりません。



Masayoshi Akatsu
(アイル薬局)



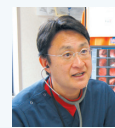
Yutaka Ejiri
(福島労災病院)



Haruo Katayose
(かたよせクリニック)



Yukihiro Nemoto
(ネモト内科クリニック)



Michiya Saito
(みちや内科・胃腸科)



Keiichi Nagase
(長瀬内科胃腸科)

NEXT

ASAだより 133

甲子園に向けて熱い戦い!

第105回全国高校野球選手権記念福島大会には連合チームを含む68校62チームが出場し、7月8日から14日にわたり、トーナメントを繰り広げました。いわきグリーンスタジアムでは7月19日に光南対福島とふたば未来対安達の3回戦が行われ、福島県朝日会いわき支部は会場整備や後片付けで高校球児を応援しました。

決勝は福島市のあずま球場で7月25日行われました。聖光学院と学法石川が熱い戦いを繰り広げ、延長10回逆転サヨナラで聖光学院が勝利。夏の甲子園をかけた福島球児たちの戦いは、聖光学院の2年連続18回目の優勝で幕を閉じました。



ASAスタッフが第105回全国高校野球選手権記念福島大会ののぼりを会場内に設置し、高校球児を応援!



会場の後片付けに汗を流すASAスタッフ。陰で高校球児を支えています

いわきグリーンスタジアムのふたば未来対安達の試合1回の表で初点が入るのを書いているふたば応援団

あなたの街の朝日サービスアンカー

●ASA勿来 ☎64-7752
●ASA植田 ☎63-0810
●ASA小名浜・いわきNT ☎92-3085
●ASA湯本・泉 ☎43-4002

●ASA平中央 ☎22-2682
●ASA平東部・四倉 ☎34-4352
●ASA好間 ☎36-2383

笑顔は免疫力のアップに繋がり、頭と体を同時に使って認知症予防。フラダンスは脳が活性化され、認知症予防や筋力の衰えを防ぐ効果があると言われています。その理由として、足でさまざまなステップを踏みながら手で歌詞の意味を表現する、つまり脳も全身も同時にフルで使う運動だからです。

ゆったりとした音楽に合わせて踊るフラは、年齢を問わず踊れることが運動不足解消に繋がっているのは確かだと思いますが、医者でも体のプロでもない私が考えるフラの健康効果とは、ただ単にフィジカル面に限ったことではないと思っています。



協力 ハーラウ カウアッコ
中央台高久1-13-1 ☎070-2038-1185
※毎週日・月曜日



子どもからシニアまで楽しく一緒に踊る

「癒しのハワイアン音楽で心地よく体を動かし、非日常の時間を仲間と共に過ごす。」

いわきFCがまだ福島県社会人サッカーリーグだった時から応援し続け、今やJ2リーグで戦うチームに成長した。朝日サリ－35周年の記念事業として8/13にプレゼントマッチを開催することになり、とても嬉しい。対戦相手は強豪だが、素晴らしい試合となることを望んでいる。(そ

酷暑の続く日々、西瓜がこっそり美味しい!子供のころ腎臓の弱かった私に、母は夏になるといつも西瓜を食べさせてくれた。あるときひどい冷夏で、母が郡山から買って来てくれた西瓜を廊下で腐らせてしまった。以来、西瓜を見るたび食べるたびに心の中で亡き母に詫言っている。(あ

オテンパな運転に付き合ってくれた車に別れを告げ新しい車を購入。ワクワクする予定が緊張で楽しいドライブにならない。私を嘲笑うかのように知らない音やランプが作動し、私が焦ると止まる思わぜぶりな態度に頭の中は車のことでいっぱい。絶賛片想中。(の)

今年もデイサービス特集取材しました。どの施設も昨年よりさらにパワーアップしていて、話を聞いているとワクワクします。今でも90歳を超える方がたくさん施設を利用して、ますます進化したデイサービスでいわきは元気なアクティブシニアが増えそうです。(お)



MICHIBA CLINIC

医療法人道済会

みちや内科・胃腸科

院長 齊藤道也

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医
日本ヘリコバクター学会 ヒロリ菌感染症認定医
日本禁煙学会認定専門指導医

●診療科目●

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科

●診療時間● ○:診療 ●:休診

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前							
8:30~12:30 (受付8:00~11:30)	○	○	○	●	○	○	●
午後							
14:30~18:00 (受付14:00~17:30)	○	○	○	●	○	●	●



LINE

いわき市小浜住吉字道下33

☎0246-58-4180(ヨイハラ)

<https://michiya-clinic.com>



公式HP

※医療情報はリアルタイムでお届けします。

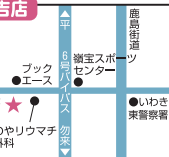
[illegible]



アイル薬局

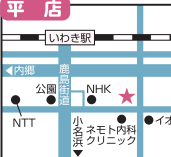
薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店



開局時間 / 8:30~18:00
※土曜日のみ13:00まで

平 店



開局時間 / 9:00~18:00
※土曜日のみ12:30まで

小名浜吉字冠木1-2-101
FAX.0246-76-0899
TEL. 0246-76-0898

休局日/第1・3・5木曜日、日・祝日

平字月見町1-3-1
FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-21-1060

休局日/日・祝日

各クリニック、医院、病院
どちらの処方箋も受け付けています

薬剤師募集中！

パート可

詳細はお問い合わせください

医療法人 酒井医院

院長
医学博士 酒井 邦雄

呼吸器科・内科一般・在宅診療

診療時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

14:00~18:00

○金曜日は18:30まで

休診日

土曜日午後、日・祝日

- 迎いたします
- 胃カメラ・全身CTを
行っています

いわき市平字南町12

TEL. 0246-23-1055