



中込商店街
第16号
だより

Nakagomi

Web <http://nakagomi.jp>
Mail info@nakagomi.jp

発行 中込商店会協同組合
〒385-0051 佐久市中込2-26-3
TEL 0267-62-5714

中込商店街のお得情報・お役立ち情報を毎週土曜日にお届けします。
来週は3月4日にグリーンマルシェを特集します。

花粉を迎え撃つ

頭がボーっとする。身体がだるい。目がショボショボする。

実際に体験した人じゃないと、その辛さが共感できない花粉症の季節が到来です。今週号は、今や日本人の約2割が悩まされているという花粉症について、中込商店街の老舗薬局メグミ薬局さんと金沢薬局さんからアドバースいたします。

☆ ☆

花粉症の原因と 症状軽減食物

原因の代表とされるのが花粉の飛散ですが、その他にも重要視されているのが、食生活並びに栄養の偏りです。そこで症状を少しでも軽くするための食物のトップバッターが、何よりパワフルなニンニクです。

臭いのもととなるアリシンは、血行促進・整腸作用・また細胞の衰えを防止する機能があります。冷え性と花粉症の関係が指摘されているだけに、血行促進が花粉症の抑制の援護射撃をしてくれます。

その他のこんな食物でも
ダイコン・キャベツ・エノキ・ナメタケ・シイタケ
などの食物は、免疫細胞

を活性化してくれま
す。また、アオジソ中のαリ
ノレン酸は、体内でエイ
コサペンタエン酸という
物質に変わり、アレルギー
の炎症を和らげてくれ
ます。

**ヨーグルトと
レンコンも**

腸免疫の強い味方が、
ヨーグルトです。腸の免
疫力が弱つていると、身
体全体の免疫力が弱つて
きます。便秘解消など他
の効能もあるヨーグルト
をぜひ日常の食生活に取
り入れてください。

そしてレンコンには、
ニンニクと同様にアレル
ギー性の過剰な免疫反応
を抑制する作用があり、
咳や痰を抑え、貧血防止
にも効果があるといいま
す。これらの食物を、た
とえ少量でも継続してと
ることが大事なのではな
いでしょうか。

(メグミ薬局 黒澤陽太郎)

☆ **漢方で花粉症対策を** ☆

お医者さん、鍼灸師、
薬剤師で構成される(社)
日本東洋医学会の会員の方
金沢薬局さんは、創業か
らは70年近く、漢方を研
究して30年以上の歴史を
お持ちです。

そんな金沢さんに、花
粉症に関して漢方の観点
から伺いました。



「体力に合わせないと効かない」ということで、まずはじっくりとお話しを聞かせていただくとのことでした。なにせ漢方製剤と言っても、5000種類以上あるとのこと。それぞれの症状に応じて最適な漢方を選んでくれるそうです。

処方箋の調剤を待ちいただく時同様に、腰掛けてゆっくりどうぞ。

お薦めは、小青竜湯など花粉によるアレルギーからくる、くしゃみや水様性の鼻水に効果があるのが、小青竜湯（シヨウセイリユウトウ）で、葛根湯加川キユウ辛夷（力ツコントウカセンキユウシンイ）は、鼻づまり、慢性鼻炎他にお薦めだそうです。また桂麻各半湯（ケイマカクハントウ）は、発汗作用があり、体の熱や腫れ、痛みやカユミを発散して治すそうです。

さらに上質のおいしい牛肉にメニューが変わりました

ステーキどんぶり 150g 1,380円

サーロインステーキ^{200g} 1,590円

生姜焼定食 200g 1,680円

季節限定スパゲッティは

サーモンと野菜のクリームソース

780円

パン・ラン

ベスカ

62-0838



イタリアン・
レストラン

営業時間 11:30～15:00 定休日
17:30～21:00 毎火曜日

お仲間同士などの
送迎会 謝恩会

ご予約承り中です

お子様のお料理もご用意できます
お料理の御予算 大人2,000円からです

最近では、入進学・就職をひかえるこの時期になりますと必需品の一つにもなつてきたパソコン、ますます活躍の場を広げています。中込商店会でも、かれこれ10年程ホームページの運営をしてまして、お店やイベント、タウンマップなどなど色々な情報が入手可能です。最近の話題では三六五日カレンダー「川柳」の応募もこちらから投稿いただけます。

■やってみる？

始めたくても、専門用語が多く難しい精密機械という先入観からか、機械が苦手な方の中には本を読んだり講習を受けたくらいではなかなか身につかない、それどころかアレルギーを起こしてしまひそう、と感じている方も少なくないと思います。

私も、パソコンのお世話になつている一人ですが、入門のきつかけとなつたのは、商店街にパソコンに大変詳しい方が何人かいて、その方々に教えていただいたのがそもそものきつかけです。

どこの町にも一人や二人こういった人がいるものですが、私もこの方々のおかげでホームページを開くまでに色々覚えることが出来ました。私のような説明書嫌い、地道といった言葉に背を向けて生きているものにとつては特にこういった方々の存在が一番の近道であると実感しています。

「遠い親戚より近くの他人」という言葉があるようにパソコンの時代になつてもやはり、頼りになるのはご近所、ということでしょうか。ご近所づきあいは大切に。

■買って見る？

パソコンを買うのに気になるのは価格&性能です。近年、「だいぶ安くなった」とは言うものの新品を買うには10万円前後はかかるでしょう。解らないなりに吟味が必要となります。

最近思うことにパソコンの性能があります。この後、機械や数字の嫌いな方には少し辛い内容になりますが、お付き合い下さい。

現在市販のパソコンで最速CPUは3.8GHz。(3800MHz)

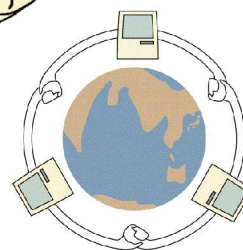
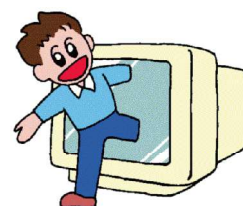
CPUに中央演算装置は人間で言えば脳、数字が大きくなればなるほど計算が速くなります。

一般的にお店で見かけるのはデスクトップで2GHz/3.2GHz前後、ノートで1.3GHz/3GHzあたりがよく目にする性能のようです。

今私が家で使っている7年前のパソコン500MHzと円周率の計算3.1414:で比較しますと、小数点以下10桁まで計算した場合の時間が、3GHz:30秒前後、500MHz:3分前後とかなり違ってきます。道路で信号待ちしている時、30秒と3分の違いを想像してみてください、毎回、毎回3分も待たされたらストレスも最高潮に達しそうです。

しかし、まったく比較にならない性能のようですが、インターネット、ワープロ、表計算、年賀状などの使用がほとんどの私にとっては、実用上なんの問題もなく使えるのです。

パソコン一つで色んなことが出来るので、確かに性能が良ければ良いに越したことはありませんが、逆にみると、私が毎日使うインターネット



トやホームページ更新、ワープロ、表計算、などでは500MHzもあればできるということが言えます。

ただ、古い物を使うには注意が必要です。一見普通に使っていると壊れるところが無いように思えますが、記憶装置のハードディスクやCD、フロッピードライブなどは寿命があり消耗品であるということです。ご自分での交換も可能ですが、メーカーやショップに依頼すると大変高く付きます。更には、部品として使われているコンデンサなどにも寿命があるということです。コチラにいたっては腕に覚えのある器用な方以外は無理、ということになってしまします。で、あまり古い物は避けるのが得策といえるでしょう。

■長くなりましたので今回はこの辺で……。

まだパソコンやってない方、インターネットにはあなたにとつて役立たず色んな情報がごろがってます。インターネットデビューして色んな情報を見つけに行くのも楽しいですよ。

恒例 世界の
中古カメラ市開催 開催中

クラシックな骨董カメラから最新の高級一眼レフ・レンズ
コンパクトカメラ・デジタルカメラ（コンパクト・一眼レフ）まで

《東信隨一の大量品揃え店》

不要なカメラ・レンズ
デジタルカメラ等 **高価買取**

カメラ・カラープリント

楽しい写真づくりに奉仕する

あさひ堂力メコ
佐久市中込駅通り TEL 0267-62-8510 FAX 62-8675

新品 フィルムカメラ
デジタルカメラ
・大特価セール開催
・デジカメプリントまつり

