



メタボ解消で健康的に! ～食事編～

今月は先月に引き続き、メタボリックシンドロームの解消にむけて、食事編を紹介します。



✔ メタボと食事の関係

メタボリックシンドロームの原因のひとつに、食事が関係してきます。食事は人が生きていくうえで絶対に必要なものです。しかし、摂りすぎてしまうと体に悪影響を及ぼしてしまう場合があります。食事で摂取するエネルギーが多すぎると、消費しきれずに余分なエネルギーを体に蓄えてしまい(内臓脂肪)、肥満になります。特に最近では、欧米型の食生活や外食が増え、その結果エネルギーの過剰摂取に伴う肥満が問題になっています。内臓脂肪を減らすためには、食生活の改善が不可欠です。食べすぎ、甘いものや脂っこいもの中心の食生活を見直しましょう。

✔ 食事のとり方(日常の工夫)

① よく噛んで食べる(唾液は消化液)

② 腹八分目(食べすぎに注意)

満腹まで食べると、結果的に食べすぎにつながり、内臓脂肪の蓄積を促します。胃の内腔も広がり過食傾向になってしまいます。

③ 早食い・まとめ食いはダメ

④ 食物繊維をたっぷり摂る

食物繊維は野菜類、きのこ類、海藻類などに多く含まれています。食物繊維は、便通を整え余分なコレステロールを吸着して体外に排泄してくれます。

食物繊維をしっかり食べると、主食などの食べすぎを防いでくれます。

⑤ 食事を規則正しく取り、就寝前の食事は控える

夜更かし朝寝坊は、朝食抜きや昼食のドカ食いになりやすく、昼食をたくさん食べることで夕食の時間が遅くなります。さらに夜は、体内のエネルギー代謝が低下しているため、就寝前の食事は内臓脂肪の蓄積を招きます。

⑥ アルコールは控えめに

日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯までが1日の目安です。



☆外食するときは・・・

なるべく和食の定食を選ぶなどの工夫をしましょう。外食はついつい食べすぎてしまうので、特に注意が必要です。また、アルコール類の飲みすぎにも注意しましょう。



調理方法や食品の選び方でエネルギーダウン！！

調理方法によってもエネルギー量に大きく差が出ます。

『焼く』『蒸す』『煮る』『生』の調理法では、油の使用量も少ないためエネルギーが抑えられます。

『炒める』『素揚げ』『フライ』『天ぷら』の調理法になると、後半に行くほど衣が多くなり、その分油を吸収する量が増え、高エネルギーになってしまいます。

また、同じ肉でも部位によってエネルギーは大きく異なります。

脂身の多いロースやバラ肉よりも、赤身の多いヒレ肉を選んだほうがエネルギーは抑えられます。



おすすめ一品料理

おから入りおろしそバーグ

エネルギー 204kcal
食物繊維 2.3g
塩分 0.8g



材料	2人分
合いびき肉	120g
玉ねぎ	30g
人参	10g
セロリ	10g
まいたけ	30g
おから	15g
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しその葉	2枚
大根	100g
ポン酢	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、まいたけはみじん切りにし、玉ねぎはフライパンでしんなりするまで炒め冷ましておく。
- ② 大根はおろして、ザルにあげて水気をきっておく。
- ③ ①をボウルに入れ、パン粉、牛乳、合いびき肉の順に加えて混ぜる。
- ④ おからを加えて、塩、こしょうをし、隠し味のケチャップを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④を小判形にまとめて、サラダ油をしいたフライパンでよく焼き、皿に盛りつける。
- ⑥ ハンバーグの上にしその葉をおき、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

おからを入れることで、肉の量が減りエネルギーを抑えることができます。野菜、キノコを入れることで歯ごたえのあるハンバーグに仕上がります。おからを入れるとまとまりにくくなりますので、少しずつ入れるようにしてください。また、大根に含まれるジアスターゼは消化を助ける働きがあります。

発芽玄米の大根めし

エネルギー 299kcal
食物繊維 2.7g
塩分 1.5g



材料	2人分
米	米用カップ1/2
発芽玄米	米用カップ1/2
昆布	3cm
水	250ml
大根	70g
大根の葉	25g
油揚げ	1/2枚
A (濃口しょうゆ)	大さじ1
酒	大さじ1/2
桜えび	大さじ1と1/2

作り方

- ① 米は洗って水気をきる。米・発芽玄米・昆布を分量の水に30分つける。
- ② 大根は皮つきのまま2~3mmのいちょう切りにする。葉はさっとゆで、細かく刻む。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、縦半分に切って細切りにする。桜えびはフライパンでからいりする。
- ④ 炊飯器に①とAを入れて混ぜ、大根、油揚げをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、大根の葉を混ぜ、茶碗に盛りつけて桜えびを散らす。

※発芽玄米は商品によって水分量が多少異なります。表示を見て加減してください。

※大根の葉がない場合は、小松菜で代用できます。



発芽玄米は食物繊維が豊富で、噛みごたえがあります。よく噛むことでお腹も満足し食べすぎを防ぐ効果もあります。ご飯を炊いた後の昆布も、刻んで混ぜれば食物繊維を無駄なく摂取できます。

～すずらんイベント情報～

8月3日(土)すずらん薬局船越店で、健康教室を開催しました。

今回のテーマは『高血圧』でした。参加者のお話を聞きながら、お薬、食生活のポイントや減塩レシピの紹介をしました。ご好評いただき、次回は友達や家族を誘って参加したいとの嬉しいお言葉をいただきました！

8月17日(土) レストヴィラ舟入の納涼祭に参加しました。

体組成測定会と経口補水液の試飲をしていただきました。短時間にもかかわらず、たくさんの方に測定していただきました。



8月24日(土) 男の料理教室『番外編』を開催しました。

今まで男の料理教室に参加していただいた方を対象に番外編としておつまみを作りました。みなさん手際よく楽しそうに料理をされていました。とても楽しかった、継続して参加したいなど嬉しいお言葉をいただきました。

～次回イベント予告～

- * 9月20日(金)にすずらん薬局高宮店で体組成測定会があります。
- * 10月19日(土)にすずらん薬局庚午店で健康教室を予定しています。テーマは『感染症予防』です。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティールーム

『ふないる』からのお知らせ

- 9月28日(土)に『男の料理教室 初級編(中華)』を開催します。(すずらん薬局主催)参加者募集中です！
- 9月24日(火)より、江波地域包括支援センター主催の『転倒予防の体操教室』第2弾がスタートします。
- 10月2日(水)より月1回、手芸教室が始まります。



コミュニティールーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。



お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL:082-532-4193

「木曜カフェ・リリーベル」

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。

10月のイベントは、“懐かしの遊び”です。お手玉やけん玉などが得意な方、ご披露ください！

お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午後1時～3時ごろ
TEL：082-532-4193



始めました(^^) /

木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



～脂質異常症の薬について～

今回は、脂質異常症の薬についてお話しします。脂質異常症と診断されたら、まずは生活習慣の改善から開始し、それでも数値の改善が見られなかった場合、薬物療法開始となります。

★ HMG-CoA還元酵素阻害薬 ... リピトール、メバロチン、 Crestor

肝臓でLDLコレステロールが作られる際に必要となる酵素（HMG-CoA）の働きを抑え、過剰にコレステロールが作られないようにする薬です。脂質異常症の治療薬の中で、LDLコレステロール値を最も効果的に下げる薬として、広く使われています。TG（中性脂肪）値を下げる効果もあります。

★ 小腸コレステロールトランスポーター阻害薬 ... セチーア

小腸からコレステロールが吸収されるのを防ぐことによってLDLコレステロール値を下げます。HMG-CoA還元酵素阻害薬と一緒に使うことで、より強い効果が期待されます。

★ フィブラート系薬 ... ベザトール、リピディル等

主に肝臓でTGが作られるのを抑えたり、TGの分解を促進する薬です。LDLコレステロール値を下げたり、HDLコレステロール値を上げる効果もあります。

★ EPA製剤 ... エパテール

青魚に含まれる成分（不飽和脂肪酸）から作られた薬で、TG値を下げる効果があります。また、血液の流れを良くする効果もあります。

★ 陰イオン交換樹脂薬 ... コレバイン等

腸で胆汁酸を吸着して、腸から再び吸収されるのを抑える薬です。その結果、血液中のLDLコレステロールが効率よく代謝されるようになり、LDLコレステロール値を下げます。食事に含まれるコレステロールの吸収を抑える効果もあります。腎臓の機能が低下している場合に使用されることがあります。

★ ニコチン酸誘導体 ... ユベラN等

ビタミンの一種で、肝臓でTGが作られるのを抑えます。また、HDLコレステロール値を上げる効果もあります。



★ フロブコール ... シンレスタール等

コレステロールを胆汁中に排出させたり、LDLコレステロールの酸化を抑え、動脈硬化を予防する働きがあります。

～上記の薬から脂質異常症のタイプによって選択されます。お気軽に薬剤師にご相談ください。～

★次回のテーマは、爪の健康を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索