



すずらん食通信

NO.218
平成26年12月号



コレステロール ～善と悪を見分けよう!!～



✔ コレステロールとは？

コレステロールは、脳や筋肉を主として私たちの体に広く分布しています。細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、私たちが生きていくためになくてはならない成分です。コレステロールが不足すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなったり、神経の伝達がうまくいかなくなるなど、体の不調を引き起こす原因になります。しかしとり過ぎると、動脈硬化などの原因となり、体に害をもたらします。

✔ コレステロールの種類

コレステロールには、悪玉といわれるLDLコレステロールと、善玉といわれるHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロール

- コレステロールを全身に運ぶ
- 細胞膜やホルモンの材料になる
- 増えすぎると血管の壁にくっついて動脈硬化の原因になる



悪玉君

VS

HDLコレステロール

- 血管の壁にくっついた余分なコレステロールを取り去って肝臓に運ぶ



善玉

✔ コレステロールが高くなる原因

体内にあるコレステロールの7割前後は体内で作られ、残りの3割前後を食べ物からとっています。食べ物からとるコレステロールは毎日変化しますが、体内ではコレステロールをとった量に合わせてコレステロールを一定量に保つ働きがあります。しかし、食事からとるコレステロールが多かったり、遺伝や糖尿病、ホルモンの分泌異常などが原因で、その働きが保てなくなるとコレステロールが高くなります。食事が原因でコレステロールが高くなった場合、食事に気を付けることでコレステロールが高くなるのを防ぐことができます。

✔ LDLコレステロールを下げる栄養素

食物繊維	水溶性の食物繊維は、コレステロール値を改善する働きがある。 多く含む食品：オクラ、山芋、こんにゃく、海藻類など	
レシチン	コレステロールを分解したり、血管にくっついたコレステロールを取り去る働きがある。 多く含む食品：大豆、大豆製品、卵黄、小魚、鰻など	
DHA・EPA	血液の流れをスムーズにして動脈硬化を予防する働きがある。 多く含む食品：さば、さんま、ぶり、まぐろ（トロ）など	
ビタミン	ビタミンの中でも特にビタミンCとビタミンEは、LDLコレステロールが酸化し、動脈硬化が進むのを防ぐ働きがある。 ビタミンCを多く含む食品：赤・黄・青ピーマン、ブロッコリーなど ビタミンEを多く含む食品：アーモンド、落花生、鰻など	

✓ コレステロールの疑問あれこれ

Q 食事だけを気を付ければいいのか？

酸素を取り込みながらゆっくりと行う有酸素運動は、脂肪をエネルギー源とするため体脂肪を燃やし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。もっとも簡単な有酸素運動は歩くことです。1日30分、1週間に3時間程度、少し汗ばむくらいのペースで歩くのがおすすめです。食事と併せて運動も行いましょう。



Q 青魚をとる時に気を付けたいことは？

新鮮な魚を低塩で食べるのが効果的です。魚油に多く含まれるDHAやEPAは、酸化されやすいため干物や加工食品ではなく、新鮮な魚をその日のうちに調理して食べましょう。



Q. どんな野菜を食べるといいの？

偏った野菜を食べるのではなく、いろいろな種類の野菜をたっぷりとりましょう。野菜には抗酸化成分があるため、動脈硬化を予防する効果があります。また野菜に含まれる食物繊維がコレステロールの上昇を抑えます。



✓ おすすめ一品料理

ぶりのみそ汁

エネルギー 191kcal
食物繊維 4.1g
塩分 1.2g



材料	2人分
ぶり（切り身）	100g
大根	3cm
人参	小1/2本
えのき	1/2束
しょうが	1かけ
だし汁	2カップ
（昆布・かつお）	
A { 酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1
みそ	大さじ1
青ねぎ	適量

作り方

- ① ぶりは一口大に切り、塩少々（分量外）を振った後、熱湯を回しかけ臭みをとる。大根、人参は厚さ0.5cmのちょう切り、えのきは石づきを落として長さを半分に切りほぐす。しょうがは、みじん切りにする。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に①とだし汁、Aを入れ中火にかける。具材に火が通ったら、みそで味を調える。
- ④ ③を器に注ぎ、②をかける。

今が旬のぶりは、DHAやEPAが豊富に含まれています。また、みそ汁にしてたっぷりの野菜と一緒にとることで、コレステロールの上昇を抑える食物繊維もとることができます。長ねぎやこんにゃくなどを加えても美味しくいただけます。

大豆と根菜のサラダ

エネルギー 129kcal
食物繊維 4.4g
塩分 0.4g



材料	2人分
大豆（ドライ缶）	60g
パプリカ（赤）	1/4個
玉ねぎ	1/4個
れんこん	3cm
水菜	30g
オリーブ油	大さじ1/2
A { 酢	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
パセリ（乾燥）	適量

作り方

- ① パプリカ、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② れんこんも厚さ1cmの角切りにし、①の玉ねぎと共にゆでてざるにあげ、水気をきる。
- ③ 水菜は3cm長さに切る。
- ④ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 大豆、①、②と④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に③を入れ、⑤のをせ仕上げにパセリを振る。

血管にくっついたコレステロールを取り去る働きのある大豆とたっぷりの野菜を使った食べごたえのあるサラダです。ごぼうやさつま芋など他の根菜を加えても美味しくいただけます。

～すずらんイベント情報～

11月8日(土)すずらん薬局高宮店で、健康教室を開催しました。



今回のテーマは「糖尿病」で6名の方が参加されました。薬剤師と栄養士から糖尿病について、薬、食生活のポイントやレシピの紹介をしました。参加者からは、「白味噌と合わせ味噌ではどちらのほうが血糖値に影響するのか」「人工甘味料(マービー)はどのように使ったらいいのか」など多くの質問をいただきました。窓口でもお薬や食事についての疑問や質問を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

11月19日(水)舟入サロンで、出張講義を行いました。



今回は「自分で食事をコーディネートしよう」と題し、食事のバランスについて講義をしました。ご自宅でも実践していただけるように、食事バランスの基本(3色そろえることなど)を元に、骨粗しょう症や減塩の献立などを展開して実際に立てていただきました。「昼食に野菜が足りてないから増やすようにしてみる」「気を付けているつもりでも、塩分をとり過ぎていたのがわかった」など、普段のご自身の食事を見直していただく良い機会になりました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ



12月カフェイベント

『村田道紀さん』による作品展開催！！

今月は、「村田道紀さん」による作品展を開催します。原画や絵本のイラストなど、普段見ることのできない絵画の世界に引き込まれること間違いなしです！

11日には、村田さん本人もご来場されます。作品ができるまでの貴重な話も聞けるかもしれません。皆様お誘い合わせてご来店ください。



プロフィール

- ・大正13年2月生まれ
- ・東京でグラフィックデザイナーとして活躍
- ・代表作:「酸とアルカリ」「はるのやま」など著書多数

コミュニティルーム『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
担当: 出羽(でわ)

「木曜カフェ・リリーベル」



今年もあと少しで終わりですね。年賀状や大掃除、年始の準備など、あわただしい日が続きますね。ほっと一息つく時間に、ぜひ木曜カフェ・リリーベルをご利用ください。温かい飲み物とスタッフの笑顔で皆様をお迎えます。

1月は22日からオープンします☆

☆ スタッフ 田中 ☆



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
午前10時～3時ごろ

12月25日
はお休み
です☆



木曜カフェ・リリーベル

検索

医薬品副作用被害救済制度ってご存知ですか？

「お薬を正しく使えば副作用は出ないはず・・・？」
と、思われている方が多いと思いますが正しく使っていても、まれに副作用の発生を防げない場合があります。

今回は重篤な薬の副作用が起こった時のために、知っておいて頂きたい制度についてお話しします。

病院・診療所で処方されたお薬、薬局で購入したお薬を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用により、入院治療が必要な程度の疾病や障害被害について救済する制度があります。

※ただし、法定予防接種を受けたことによる健康被害などや、厚生労働大臣の指定する抗がん剤など一部の医薬品は本制度の救済給付の対象になりませんのでご注意ください。

【よくあるご質問】

Q 請求はどのようにすればいいですか？

A 給付の請求は、健康被害を受けたご本人またはそのご遺族が直接、PMDA※に対して行います。その際には、医師の診断書などが必要となります。
まずは、PMDAに電話やメールでご相談ください。

Q 給付の支給決定はどのようにして決まるのですか？

A 提出した書類をもとに、厚生労働省が設置した外部有職者で構成される薬事・食品衛生審議会における審議を経て、支給の可否が決定されます。
その後、支給の可否についてPMDAから連絡があります。

Q 給付にはどのような種類がありますか？

A 医療費や障害年金など7種類あります。
給付額は種類ごとに定められています。
なお、それぞれについて請求期限がありますのでご注意ください。

●詳しくはPMDAのホームページをご覧ください。

<http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai/help.html>

PMDA※（医薬品医療機器総合機構）：薬事法に基づく医薬品・医療機器などの承認審査及び安全対策、並びに健康被害救済の3つの業務を行う厚生労働省所管の独立行政法人です。

★次回のテーマは、サルコペニア 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