

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.227  
平成27年9月号

## 玄米

～玄米パワー再発見!～

### ✔ 玄米とは?

玄米とは、収穫した米からもみ殻だけを除いたものです。その玄米を精白してぬか層や胚芽（はいが）を取り除き、中の胚乳の部分だけにしたものが白米です。米の栄養素は、ぬか層と胚芽に凝縮されています。ぬか層や胚芽部分には、食物繊維、ビタミン類（特にビタミンEやビタミンB1など）、ミネラル類が豊富に含まれています。



### ✔ 玄米のパワー

#### ☆食物繊維

玄米には、白米の6倍近く食物繊維が含まれています。食物繊維は、便秘解消に効果的なだけでなく、体内の余分なコレステロールの排出を促したり、糖質（糖分やご飯などに含まれるデンプン）の吸収を緩やかにすることで動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を防ぐ効果があります。



日本人の食物繊維所要量（目標摂取量）は、1日当たり成人男性では20g以上、成人女性では18g以上とされていますが、多くの方が5～10g不足していると言われています。野菜などからも食物繊維を摂ることができますが、毎日食べる白米を玄米に代える事でも食物繊維の摂取量を増やすことができます。



#### ☆ビタミンE

ビタミンEは、ホルモンの分泌を促して更年期症状の予防に働くほか、抗酸化作用によって血管の老化を防いだり、血行を良くする働きがあります。

#### ☆ビタミンB1

ビタミンB1は、体の中で糖質をエネルギーに変えるために必要な成分です。ビタミンB1が不足すると、糖質がエネルギーに変わりにくくなり、余った糖質が脂肪として体に蓄積されるため、肥満になりやすくなります。

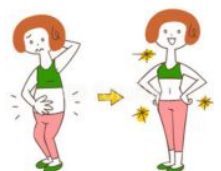


#### ☆ミネラル類

玄米は白米に比べて、カリウム、リン、鉄、マグネシウム、亜鉛といったミネラル類も豊富に含まれています。それぞれ体の中で重要な働きをしている成分ですが、中でもカリウムは体内のナトリウム（塩の主成分）の排出を促す働きがあるため、高血圧をはじめとする生活習慣病を防ぐ効果があります。

#### ☆ダイエット効果

玄米は表皮を精米していないため、白米に比べると少し食感が固いという特徴があり、白米よりも自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、ノルアドレナリンというホルモンの分泌が促され、体熱反応が高まります。体熱反応が高まると摂取したエネルギーが熱となって発散されるため、糖質が脂肪として体内に蓄えられにくくなります。



## ☑ 玄米ごはんの炊き方(炊飯器編)

玄米を炊くには圧力鍋を使ったり、土鍋を使うなどの方法がありますが、今回は炊飯器で玄米を炊く方法を紹介します。



### 1. 洗う

玄米は白米のように研がず、ボウルに水と玄米を入れ両手で玄米をすくいあげ、手の平ですり合わせるようにしてもみ洗いします。玄米の表面に傷をつけることで玄米が水をよく吸うようになり、柔らかく炊けます。

### 2. 浸水

玄米は表面が表皮に覆われており、水を吸いにくいいためひと晩水に浸けてしっかりと水を吸収させることが大切です。

### 3. 炊飯器で炊く

玄米に対して2倍の水を入れます（玄米1合に対して水300cc）。その時に1つまみの塩を入れます。玄米に含まれるカリウムは口の中で苦味を感じることがありますが、塩（ナトリウム）を入れることによって苦味が中和されてまろやかな味になります。

### 4. 蒸らす

蒸らし時間を15分程度とることで、玄米の一粒一粒の中に熱が通りふっくらと仕上がります。

## ☑ おすすめ一品料理

### 玄米リゾット

1人分  
エネルギー 341kcal  
食物繊維 3.3g  
塩分 1.0g



材料	2人分
玄米ご飯	200g
玉ねぎ	1/4個
かぼちゃ	50g
にんじん	30g
チーズ(ピザ用)	50g
固形コンソメ	1/2個
オリーブ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	適量

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、かぼちゃとにんじんは1~1.5cmの角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水250cc(分量外)を入れる。
- ③ ②が煮立ったら固形コンソメを入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。かぼちゃが柔らかくなったら、玄米ご飯を加え水気がなくなるまで煮る。
- ④ ③にチーズを入れ、塩とこしょうで味を調える。器に盛り、仕上げにパセリを散らす。

玄米をリゾットにすることで、柔らかくなり食べやすくなります。また、旬の野菜を取り入れることで、ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができます。

### 玄米の揚げ団子

1人分  
エネルギー 390kcal  
食物繊維 3.5g  
塩分 1.1g



材料	2人分
玄米ご飯	200g
A { 白ごま	大さじ1/2
塩	少々
れんこん	70g
B { 小麦粉	大さじ2
水	大さじ4
サラダ油	適量
C { 大根おろし	100g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
青ねぎ	適量

#### 作り方

- ① れんこんは粗みじんに切り、ゆでておく。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ①とAを混ぜ合わせて一口大に丸める。
- ④ Bを合わせて衣を作る。サラダ油を熱し、③に衣をつけて揚げる。
- ⑤ Cを合わせてたれを作る。
- ⑥ ④に⑤をかけ、②を散らす。

玄米ご飯を揚げることにより、おこげのような食感が楽しめます。また、大根おろしの入ったたれをかけることで、さっぱりといただけれます。れんこんをさつまいもやほうれん草にするなど、いろいろな野菜を使ってもおいしくいただけます。

# ～すずらんイベント情報～

## 8月8日(土)すずらん薬局船越店で「健康教室」を行いました。



今回のテーマは「便秘」で2名の方が参加されました。薬剤師と栄養士から便秘について、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、「市販の便秘薬を毎日飲んでいるが、飲み続けていいの」等の質問が出たり、便秘解消の体操を一緒に行うなど便秘について楽しく学んでいただきました。窓口でも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、気軽にご相談ください。

## 8月27日(木)すずらん薬局 舟入店1階『ふないる』で、笑知Be収穫祭を開催しました。



昨年からはまった笑知Be収穫祭も2回目を迎えました。今年は、なすを植えました。収穫祭と称した料理会では、なすのコンポートなど珍しいなす料理も登場し、情報交換をしながら楽しい会となりました。次回の笑知Be会の作戦会議は来年の3月頃を予定しています。皆様のご参加&アイディアをお待ちしています。

### 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

### ミニ健康教室開催中！！

木曜カフェ・リリーベルでは、9月～11月の間、6回シリーズで『ミニ健康教室』を開催しています。今回のテーマは「糖尿病」です。薬剤師と栄養士が、体組成測定や血糖値測定、調理実習を交えながら糖尿病についてわかりやすくお話しいたします。健康が気になる方、血糖値が気になる方、糖尿病の方などどなたでもご参加いただけます。気軽にご参加ください。

- 第1回(9月10日)：糖尿病のいろは(血糖値測定)
- 第2回(9月24日)：糖尿病食は健康食
- 第3回(10月8日)：レッツトライ！健康食！  
(調理実習)
- 第4回(10月22日)：運動の大きな効果とは？
- 第5回(11月12日)：糖尿病の薬について
- 第6回(11月26日)：これまでの復習(血糖値測定)

時間：10:30～11:30(ただし、第3回は調理実習の為に10:30～13:00に開催します)

参加費：無料(ただし、第3回の調理実習の時には材料費をいただきます)

※お問い合わせ・お申込み先  
すずらん薬局本店 栄養相談室

(082)247-1350



### 木曜カフェ・リリーベル

#### 『今月のスタッフからひとこと』

残暑厳しい毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか?夜になり、耳を澄ませると虫の声が聞こえ、秋の気配も感じる今日この頃です。夏の疲れが出やすい時期です。

疲れた体を休めに、ぜひ木曜カフェ・リリーベルにお立ち寄りください。体の不調や薬のことなど、薬剤師や栄養士がお答えしますよ♪

☆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

今月のカフェ  
10日と24日



木曜カフェ・リリーベル

検索



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)

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、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。

## 薬剤師からのミニ情報



### ～食中毒～



腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こす食中毒の原因には細菌、ウイルスなどがあります。夏から秋にかけて多いのがサルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの菌が原因で起こる細菌性の食中毒です。9月になり暑さが和らいできましたが、夏バテで体力が落ちて抵抗力が弱くなる時期でもあるため注意が必要です。



### ✓ 食中毒の予防3原則



#### ☆細菌をつけない

原因となる細菌は魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。これが手や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因になることもあります。洗浄、消毒だけでなく、食品を分けて保管する、調理器具を用途によって使い分けることが必要となってきます。

#### ☆増やさない

原因となる菌がついても一定の量に増えなければ食中毒は起こりません。調理は迅速にし、調理後は室温で長時間保存せず菌の増えにくい冷蔵庫で保管しましょう。



#### ☆やっつける

一般に食中毒を起こす細菌は熱に弱く加熱は最も効果的な殺菌方法です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。使用後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯または台所用殺菌剤（塩素系漂白剤等）を使うと効果的です。

### ✓ 食中毒になったら

#### ☆水分補給

下痢や嘔吐により水分を失い脱水状態にならないよう、経口補水液（OS-1など）等で水分補給をしましょう。ただし、症状がひどく水分補給が出来ない場合や高齢者、子供などの場合は、病院で点滴などの適切な処置を受けるのが先決です。



#### ☆自己判断で下痢止めを服用しない

食中毒になったら基本的に菌が体内から出るのを待つしかありません。下痢止めは菌が体から排出される妨げになります。ただし、整腸剤はお腹の調子を整えるため服用しても問題ありません。



★次回のテーマは、貧血 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