

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.229
平成27年11月号

腰痛

～自分の足でずっとイキイキ!～

✔ 腰痛はなぜ起こるの？

腰痛はおもに筋肉の緊張による血行不良が原因で起こります。同じ作業を続けたり、無理な姿勢をとることで、筋肉は緊張し、収縮したままの状態を強いられます。その状態が続くと、筋肉内の血管が圧迫され血行が悪くなるのです。血液の流れが悪くなると、乳酸などの老廃物が蓄積してしまいます。すると痛みの原因となる物質が生成され、筋肉の中にある痛みの神経を刺激し、痛みやこりを引き起こすのです。腰には上半身を支える柱として常に大きな負担がかかっています。



✔ 腰痛の予防法

☆姿勢を良くしましょう

普段から意識して背筋を伸ばし、よい姿勢を保つようにしましょう。同じ姿勢を長時間続けると、腰に負担がかかるので、ときどき姿勢を変えることが大切です。



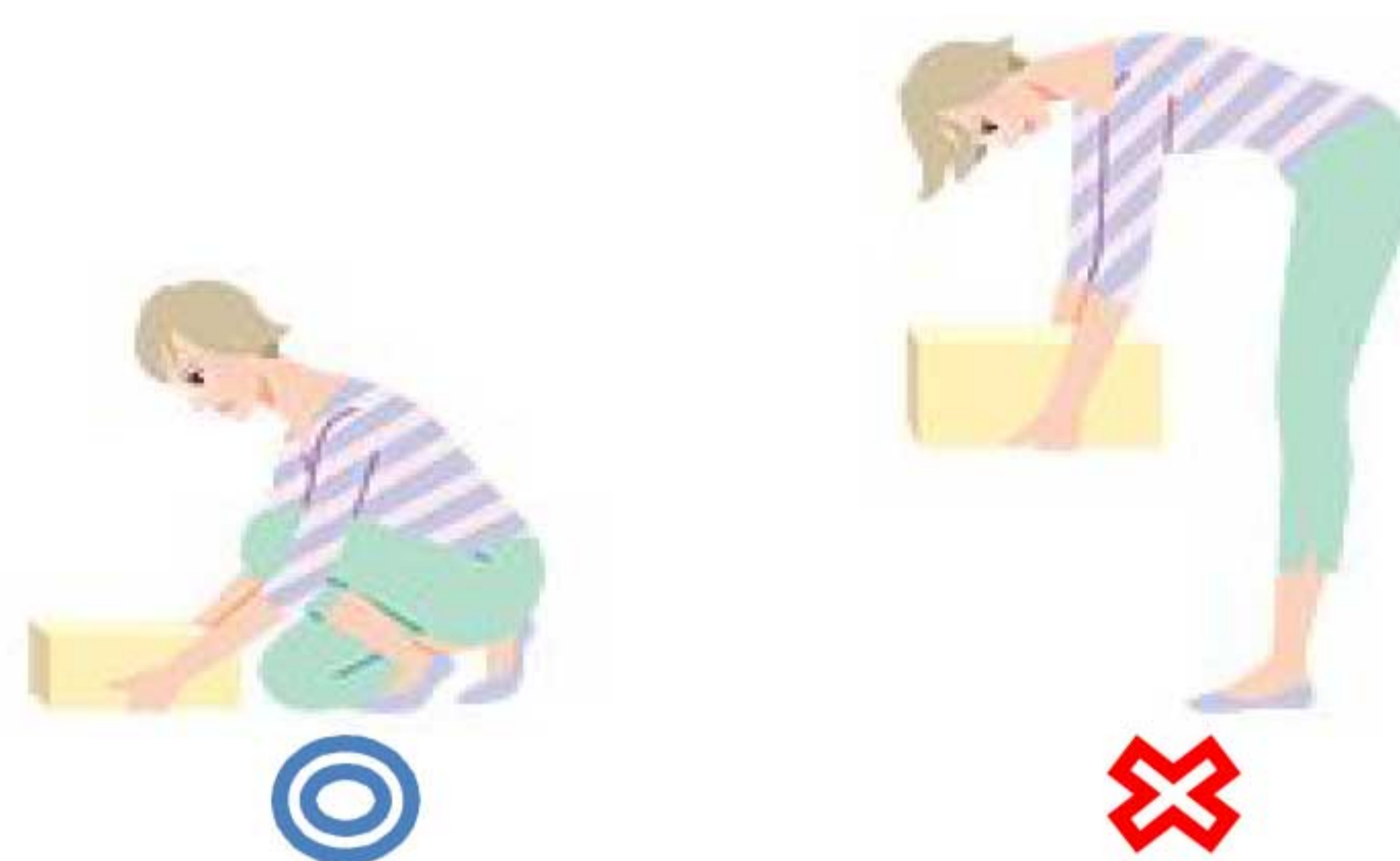
☆筋肉を鍛えましょう

良い姿勢を保ち、腰の負担を軽くするためには、腰や全身の筋肉をバランスよく強化することが必要です。自動車やエレベーターに乗らないで、なるべく歩いたり、階段を使うなど普段からこまめに体を動かすようにしましょう。



☆荷物の持ち上げ方に気をつけましょう

重いものを持ち上げる時は、膝をまっすぐ伸ばしたままではなく、必ず膝を曲げて荷物を体にひきつけるようにしてから荷物を持ち上げるようにしましょう。そうすることで、腰への負担が軽くなります。



✔ 腰痛と食事

腰痛予防のためには骨や筋肉を強くしたり、疲労回復力を高める栄養素を含む食品を積極的に摂るなど、体の中からも腰痛予防対策をすることが大切です。

1.たんぱく質

筋肉、靭帯(じんたい)、骨などの素となる栄養素です。たんぱく質が不足すると筋肉は衰えて疲れやすくなります。肉、魚、卵、大豆や大豆製品、牛乳や乳製品などに多く含まれています。



2.カルシウムとビタミンD

カルシウムは骨を作る役割に加え、筋肉や神経の働きを正常に保つ役割もあります。カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、小松菜などに多く



含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくする働きがあり、不足すると骨粗鬆症や筋力低下を引き起こします。ビタミンDはきのこ類や、さけやさんまなどの魚に多く含まれます。またビタミンDは日光浴により皮膚でも作られるので、1日15分程度の日光浴を習慣にしましょう。



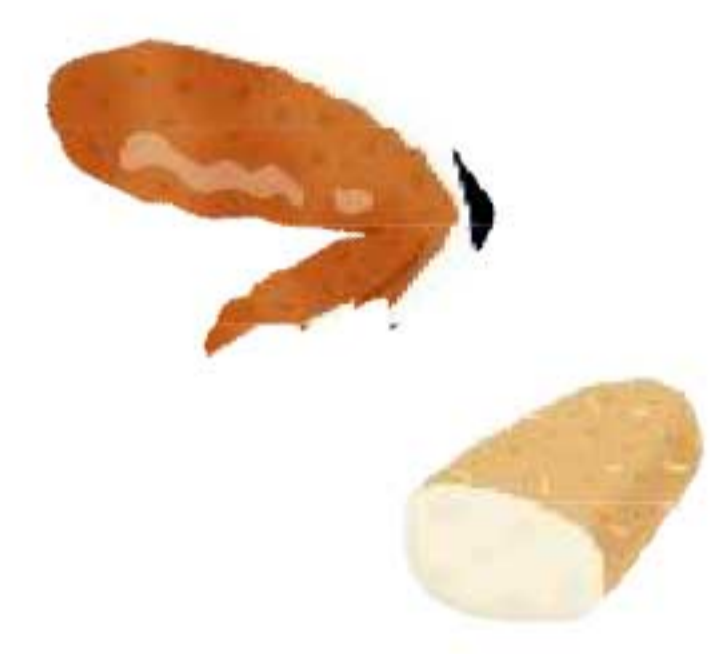
3. ビタミン類

ビタミンB₁₂は末梢神経の傷を修復して痛みやしびれを緩和し、葉酸は神経細胞の修復を助け、ビタミンB₁は筋肉・末梢神経に必要なエネルギーを作り、ビタミンEは血行をよくする働きがあります。ビタミンB₁₂はあさりや牡蠣などの貝類やレバー、葉酸はモロヘイヤやパセリなどの青菜やレバー、ビタミンB₁は豚肉や豆類、ビタミンEはかぼちゃやうなぎ、アボカドなどに多く含まれます。



4. その他

グルコサミンは関節の軟骨成分を作る素になります。えびやかに、鶏の手羽、山芋などに多く含まれます。コンドロイチンは関節や靭帯などの弾力や柔軟性を保つ働きがあります。納豆、山芋、おくら、なめこなどネバネバしたのものにも含まれます。



おすすめ一品料理

鶏手羽元の酢味煮込み

1人分	
エネルギー	313kcal
たんぱく質	20.2g
カルシウム	72mg
ビタミンD	1.2μg



材料	2人分	
鶏手羽元	200g(5~6本)	
ゆで卵	2個	
生姜	1片	
にんにく	1片	
大根	50g	
しいたけ	2枚	
小松菜	40g	
A	酢	大さじ3
	濃口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	水	40cc

作り方

- ① 生姜とにんにくはスライスし、大根は食べやすい大きさに切る。しいたけは石づきを取り除いておき、小松菜は茹でて3cm長さに切る。
- ② 鍋に生姜とにんにく、Aを入れ、火にかける。
- ③ ②が沸騰してきたら鶏手羽元を入れ、落とし蓋をして中火で煮る。アクが出たら取り除く。
- ④ 5分くらい煮たらゆで卵、大根、しいたけも加えて全体を時々返しながら、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、仕上げに小松菜を添える。

鶏手羽元は軟骨成分であるグルコサミンを多く含みます。小松菜はカルシウムや葉酸を、しいたけはビタミンDを多く含みます。添え野菜は季節によってかぶやいんげん、春菊、ほうれん草などに替えても美味しくいただけます。

鮭とあさりのチャウダー

1人分	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	226mg
ビタミンD	4.1μg



材料	2人分	
鮭	100g	
あさり(むき身)	100g	
じゃがいも	1個	
人参	1/3本	
玉ねぎ	1/2個	
A	牛乳	200cc
	淡色味噌	小さじ1
	固形コンソメ	1/4個
水	150cc	
サラダ油	大さじ1/2	
乾燥パセリ	適量	

作り方

- ① 鮭の表面に軽く焼き色がつくぐらい焼き、取り出して食べやすい大きさにほぐしておく。※中まで火が通ってなくても大丈夫です。
- ② じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角の大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。透明になってきたらじゃがいもと人参を加えて軽く炒める。
- ④ ③に①とAを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、あさりを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④を器に盛り、乾燥パセリを散らす。

あさはり末梢神経の傷を修復する効果のあるビタミンB₁₂を多く含んでいます。鮭にはカルシウムの吸収を助け、筋肉を増強させる役割のあるビタミンDが豊富に含まれています。

～すずらんイベント情報～

10月10日(土)11日(日) 中国新聞楽シニア2015でブース出展しました。

昨年同様2日間参加し、多数のお客様に「もの忘れスクリーニング」「骨密度測定」「体組成測定」をしていただきました。初めて測定される方がほとんどで、予想外の結果に一喜一憂される方や、思っていた通りの結果だったと言われる方もおられ、パンフレットや食通信などをお渡しして説明しました。

「こんなにも詳しく結果が出るなんて、驚いた。また測定したい。」という声も多くいただきました。



10月18日(日) 高宮大地の祭り

秋晴れの中、佐々部診療所とすずらん薬局高宮店で健康フェアのブースを出展しました。老若男女、多くの方に体組成や骨密度などを測定してもらい、健康について考えていただきました。

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



『男の料理教室』(中級編:洋食) 参加者大募集!!

今回のテーマは「オムライスに挑戦!」です。初心者の方もお気軽にお申し込みください。

★日時:平成27年12月12日(土)
10時~13時半



★場所:すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム『ふないる』

★参加費:1200円

★対象者:おおむね60歳以上の男性

★募集人数:8名(応募者多数の場合は抽選)

★申し込み締切:12月5日(土)

※お申し込みいただいた方には12月7日(月)にお電話にてご連絡いたします。

《お問い合わせ・お申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL:082-247-1350

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。



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)



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

木曜カフェ・リリーベル



ミニ健康教室開催中!!

木曜カフェ・リリーベルでは、9月から6回シリーズの『ミニ健康教室』を今月まで開催しています。今回のテーマは「糖尿病」です。体組成測定や血糖値測定などを行い、薬剤師と栄養士が、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。途中からの参加も大歓迎です☆

12日:糖尿病の薬について
26日:これまでの復習(血糖値測定)
時間:10:30~11:30
参加費:無料
《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



12日は13:00~栄養士が『免疫カアップレシピ』をご紹介します!!
出来上がった料理は皆さんと試食できます♪



今月のスタッフからひとこと

食欲の秋!ということで、皆さん、ついつい食べ過ぎてはいませんか?
散歩がてら、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、食べ過ぎ防止のひと工夫など、薬剤師や栄養士がお答えします☆(中室)

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
10:00~15:00ごろ

今月のカフェ
12日と26日

薬剤師からのミニ情報

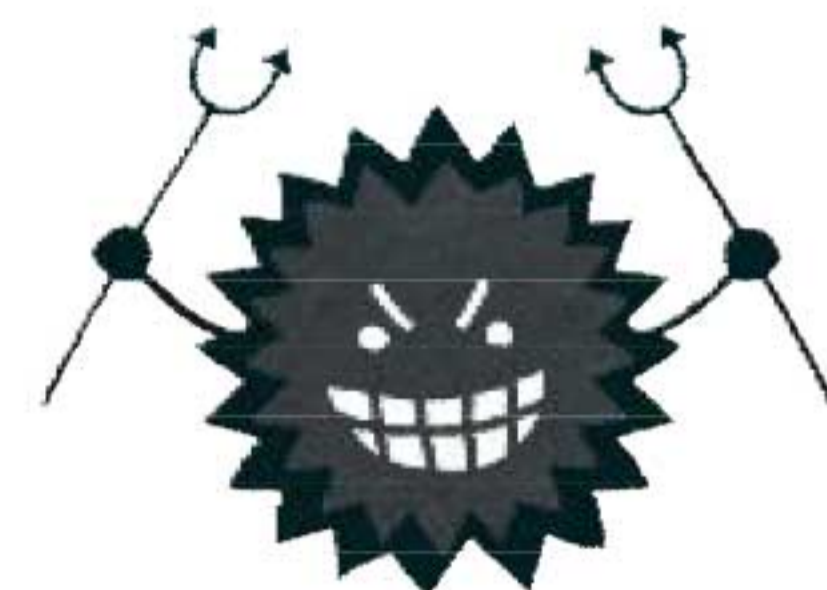


～インフルエンザの予防接種は受けましたか？～

✔ 予防接種の目的

インフルエンザの予防接種は、抗原と呼ばれる無毒化したウイルスの一部を体内に注射することで抗体を作り、「ウイルスにかかりにくくする」または、「かかったとしても症状を軽くする」という目的で行われます。

インフルエンザの抗体ができるまでに1ヶ月かかるため、流行する時期（例年は12月～2月にかけて）の1ヶ月前（11月頃）には予防接種を受けることが勧められています。



✔ 今年のワクチン

昨年度までのインフルエンザワクチンはA型2種、B型1種でしたが、本年度からB型が1種類追加されたため、A型2種、B型2種と4種類のインフルエンザウイルスに有効なワクチンに変更になりました。そのため、これまでよりも多くのインフルエンザに対抗することができます。



✔ インフルエンザと卵アレルギー

インフルエンザの予防接種を受けに行くと、「卵アレルギーはありませんか？」と聞かれます。これは、インフルエンザワクチンに一部鶏卵の成分が含まれているためです。しかし、日本で作られているインフルエンザワクチンは、鶏卵の成分がごくわずかになるように作られています。このため、重度の卵アレルギーではない限り接種可能です。詳しくは、かかりつけ医に相談してください。

✔ 予防方法

普段の生活の中でインフルエンザを予防するために必要なことは、手洗いやうがいです。うがいは水道水が効果的です。日本の水道水は、管理が厳密に行われているため安全であり、カルキといわれる塩素を含んでいます。塩素には殺菌効果があり、水道水でうがいをする事でインフルエンザや風邪の感染リスクを下げることができるという研究結果もあります。

また、手洗後はしっかりと水分を拭き取り、市販されている消毒用アルコールを使うことも効果的です。

さらに、部屋が乾燥しないように湿度を50～70%に保つよう加湿器を使ったり、換気をこまめに行うこと、外出時は清潔なマスクを正しく着用することが大切です。

また、体力が低下すると感染のリスクが高まるため、十分な休息をとるように心がけましょう。



★次回のテーマは、免疫力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