

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!!

NO.233

平成28年3月号



すずらん食通信

筋肉を強くしよう

～食事と運動で転倒・寝たきり予防～





✓ 筋肉が不足するとどうなる？

筋肉には、体を支えたり動かしたり、エネルギーを貯蔵するなどの大切な機能があります。高齢期における筋肉の減少は「サルコペニア」と呼ばれ、外出する頻度が減ったり、転倒や骨折のリスクが増えることなどにつながりやすく、自立して日常生活を送ることが難しくなる可能性が高くなってしまいます。

また筋肉が減ると、転倒するリスクが高まるだけでなく、免疫機能が低下し肺炎や感染症などが起こりやすくなったり、糖を調節する力が低下し糖尿病など様々な病気を発症するリスクが高くなります。転倒、寝たきり予防や健康維持のためにも、日々の食事や運動で筋肉の減少を防ぐことが大切です。



✓ 筋肉量と質をチェックしましょう

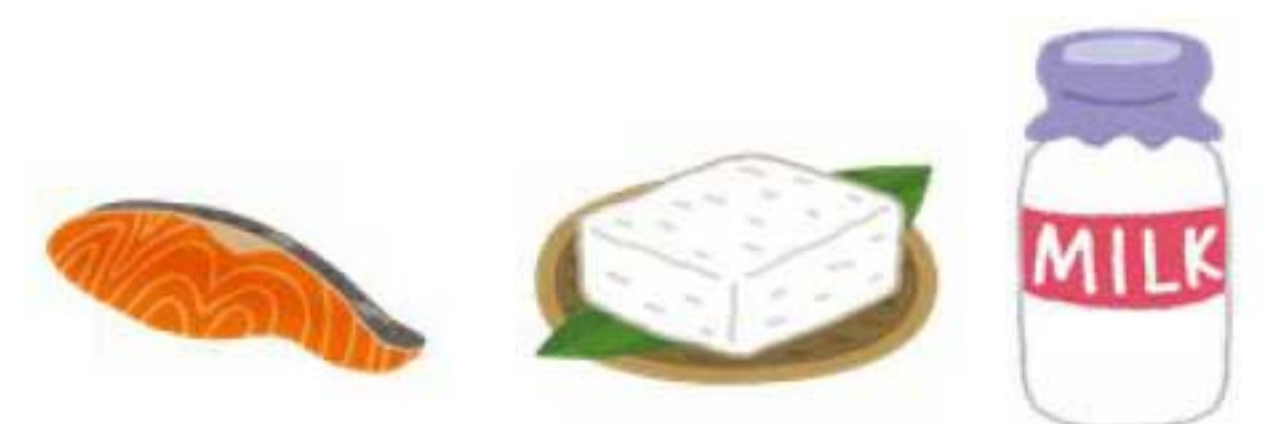
筋肉量 チェック	《簡単！指わかテスト》 両手の親指と人差し指で、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみて下さい。	《体組成計がある場合》 体組成計で筋肉量を測定すると、より正確です。	
	指が重なる→筋肉量が少ない 指がくっつく→筋肉量がやや少ない 指がくっつかない→筋肉量が多い	 男性→筋肉率27.3%以上 女性→筋肉率22.0%以上 なら筋肉量がある	
筋肉の質 チェック	《簡単！片足立ちテスト》 高さ40cmの椅子から、片足を浮かせた状態で立ち上がってみて下さい。	《握力計がある場合》 筋肉の質は握力計があれば、より正確に確認できます。	
	立ち上がれる→筋肉の質が高い 立ち上がれない→筋肉の質が低い	 男性→26kg以上 女性→18kg以上 なら筋肉の質が高い	

✓ 筋肉を強くする食事

◎たんぱく質、分岐鎖アミノ酸(BCAA)

たんぱく質は筋肉の材料となるため、筋肉を増やすために最も重要な栄養素です。たんぱく質は肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれるため、毎食取り入れるよう心掛けましょう。たんぱく質はアミノ酸から構成されていますが、その中でも分岐鎖アミノ酸(BCAA)は、筋肉に多く含まれている成分であり、筋肉中のたんぱく質を作りやすく壊れにくくする働きがあります。

☆BCAAが多く含まれる食品…まぐろ、鮭、鶏むね肉、豆腐、牛乳など



◎ビタミンD

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して骨を強くする働きがあります。その他にも、最近では、筋肉中のたんぱく質の合成を促し、筋肉を増やす作用があるとされています。

☆ビタミンDが多く含まれる食品…干しいたけ、鮭、さんま、しらす干しなど



◎マグネシウム、ビタミンB6

マグネシウムやビタミンB6は、たんぱく質の代謝を促し筋肉を作る手助けをする栄養素です。

☆ビタミンB6を多く含む食品…まぐろ、かつお、赤ピーマン、キウイ、バナナなど

☆マグネシウムを多く含む食品…ナッツ類、ひじき、牡蠣など



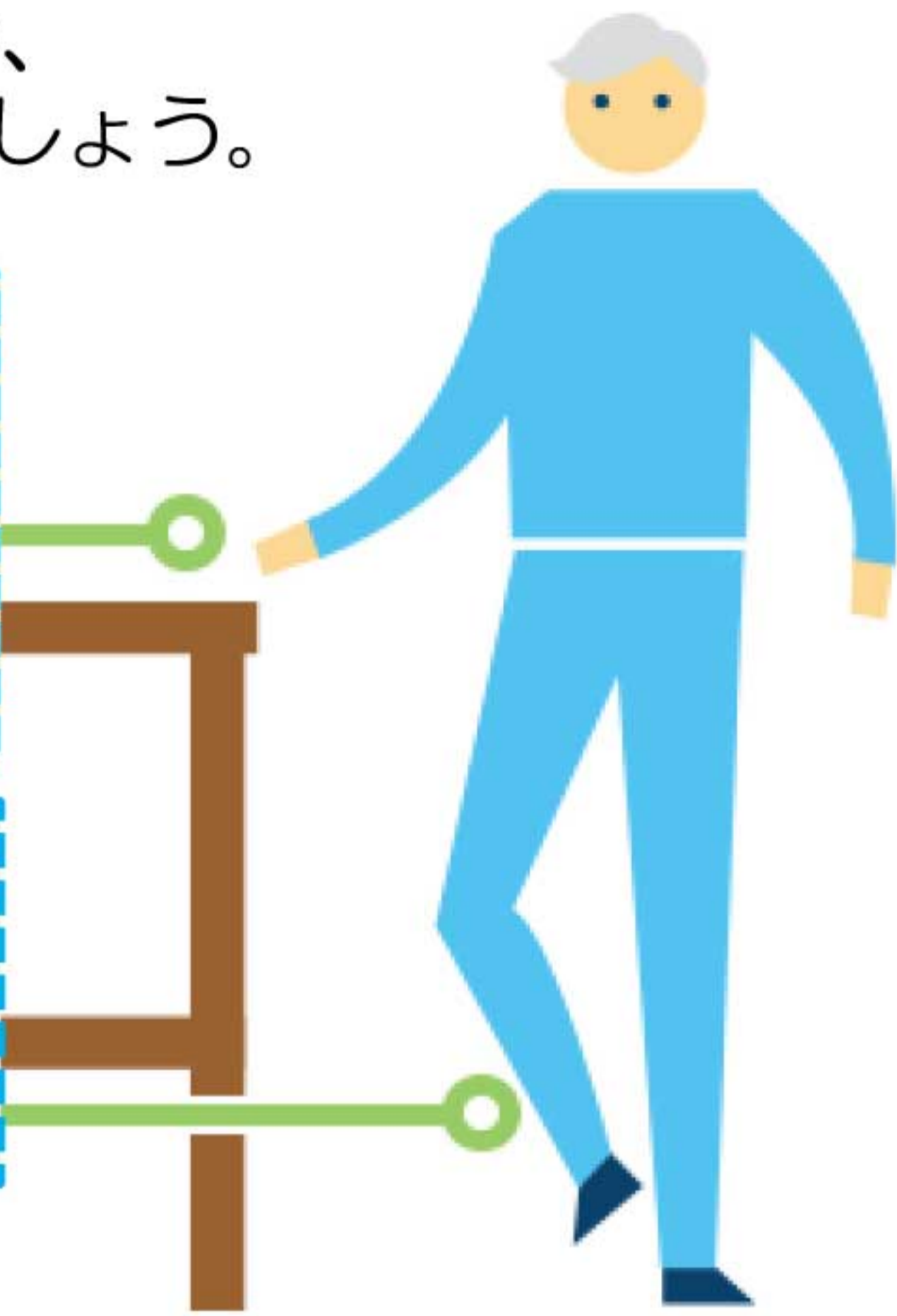
✓ 筋肉を強くする運動

◎片脚立ち…バランス能力をつける

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



◎スクワット…下肢筋力をつける

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

✓ おすすめ一品料理

鮭のきのこクリームソースがけ

＜1人分＞		
エネルギー	215kcal	
たんぱく質	18.0g	
塩分	0.6g	

材料	2人分
鮭	2切れ
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
バター(無塩)	5g
＜きのこソース＞	
しめじ	50g
しいたけ	2個
玉ねぎ	30g
バター(無塩)	5g
薄力粉	小さじ2
牛乳	150cc
塩・こしょう	各少々
パセリ(乾燥)	適量

作り方

- ①鮭は塩とこしょうで下味をつけ、両面に薄力粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、①を焼き、焼き色がついたら取り出しておく。
- ③しめじは小房に分け、しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、③を炒め、火が通ってしんなりしてきたら、薄力粉を入れてさらに炒める。
- ⑤粉気がなくなってきたら牛乳を少しずつ加え、とろみがついたら塩とこしょうで味を調える。
- ⑥②を器に盛り、⑤をかけパセリを散らす。

鮭と牛乳には、筋肉を作るために重要な分岐鎖アミノ酸(BCAA)が多く含まれます。また、鮭ときのこ類には、筋肉を増やす作用があるビタミンDが多く含まれています。

鶏むね肉と水菜のサラダ

＜1人分＞		
エネルギー	139kcal	
たんぱく質	11.2g	
塩分	0.3g	

材料	2人分	
鶏むね肉	80g	
酒	小さじ1	
水菜	2株	
きゅうり	1/2本	
ミニトマト	4個	
レモン	1/4個	
A	レモン汁	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
白ごま	大さじ1/2	

作り方

- ①鶏むね肉は耐熱皿に入れ、酒をふってラップをし、電子レンジ(600W)で1分半~2分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮を取り除き、手で裂く。
- ③水菜は3cm長さに、きゅうりは輪切りに、ミニトマトは半分に切る。レモンは輪切りにし、さらに1/4に切る。
- ④ボウルに②、③と混ぜ合わせたAを入れてよく和え、器に盛り、白ごまを散らす。

鶏むね肉には、分岐鎖アミノ酸(BCAA)が多く含まれます。また、レモンなどの柑橘類に含まれているクエン酸は、筋肉の疲労を回復する働きがあります。



～すずらんイベント情報～

❁ 2月6日(土)藤和舟入ハイタウン(集会所)のサロンに行ってきました。

今回は、体組成測定会を行い、測定後は個別に結果説明と、食事や運動についてアドバイスをいたしました。参加者からは「これを機に運動習慣を身に付けよう」などという声があり、ご自身の食事や生活習慣を見直す良いきっかけになったようでした。



❁ 2月6日(土)子どもの料理教室を開催しました。

今回は「野菜を使った七色クッキーを作ろう」というテーマでした。クッキーの基本の生地を練って、野菜のペーストを混ぜ、型抜きや飾りつけなどを行いました。野菜が苦手な子どもが多かったのですが、実際に調理することで、最後には全員が野菜の入ったクッキーを食べられるようになっていました。



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』(上級編:洋食)

参加者大募集!!

今回のテーマは「煮込み料理に挑戦!」です。初心者の方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

★日時:平成28年3月12日(土)
10:00~13:30



★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:1,500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:3月5日(土)

※お申し込みいただいた方には3月7日(月)にお電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・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〉

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



ミ二健康教室開催中!!

1月から5回シリーズで『高血圧』をテーマにミ二健康教室を開催しています。時間は10:30~11:30です。途中からの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください♪

3月10日 高血圧の薬について



薬剤師が高血圧の薬の特徴などをお話します。現在飲まれている薬についての質問もお受けしますので、ご希望の方はお薬手帳など薬の名前が分かるものをご持参ください。

3月24日 血圧管理を上手にしよう!



第1回から4回でお話した内容をおさらいします。血圧測定や体組成測定なども行います。今までご参加いただけなかった方も大歓迎です♪

☆スタッフ(大平)からの一言☆

3月になり暖かく過ごしやすい季節になりましたね♪お散歩がてら、ぜひカフェに来てゆったり過ごしてください(*^_^*)10日の13:00~は栄養士が疲労回復レシピを紹介します。興味のある方は一緒に作ってみませんか?



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

10日と24日
です☆



薬剤師からのミニ情報

～腰痛～



腰痛は、骨や関節、靭帯、筋肉のいずれかに何らかの障害があって起こる事がほとんどです。腰痛治療ではまず痛みを緩和させ、安静にして様子をみます。今回は、痛みを緩和させる薬の種類について説明します。

✓ 鎮痛消炎薬(NSAIDs)

※ロキソニン、ボルタレン、モービック、ハイペン、ソレトン、セレコックス等
色々な痛みに使われる鎮痛薬です。痛みの原因物質を作り出す酵素「シクロオキシゲナーゼ(COX)」の働きを妨げる事で、痛みや炎症を抑えます。飲み薬のほかに坐薬もあります。長期服用の際は、胃腸障害、出血傾向、むくみや肝障害、腎障害などに注意が必要です。

✓ オピオイド鎮痛薬

※トラマール、トラムセット、ノルスパンテープ等
強い鎮痛作用のある医療用麻薬の事で、オピオイドともいいます。急性期ではなく、慢性的に長引く痛みに対して用いられます。初めから使うのではなく、一般的な鎮痛薬で効果が不十分な場合に用います。オピオイド特有の副作用として、眠気や吐き気、便秘を起こすことがあります。



✓ 神経痛の薬

※リリカ、ノイロトロピン、トリプタノール、テグレートル等
神経障害が原因で起こる慢性腰痛に処方される事があります。リリカは神経伝達物質(痛みを伝える物質)の過剰放出を抑える働きがあります。眠気やふらつき、めまいなどの副作用がみられる事があるため、少量で様子をみながら徐々に量を増やしていく事が推奨されています。



その他

※ミオナール、テルネリン、デパス、アリナミンF、メチコバル等
筋緊張緩和薬のミオナールやテルネリンは、筋肉のこわばりやつっぱりをやわらげます。安定剤としてよく知られるデパスは、筋緊張緩和作用を持つ他、心因性疼痛にも効果が期待できます。アリナミンF、メチコバルは、ビタミンBの仲間です。ビタミンBは筋肉や神経の働きに関わっており、単独では効果が弱いので補助的に他の鎮痛剤とともに処方される事が多いです。



★次回のテーマは、疲労回復 を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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