

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.234

平成28年4月号

疲労回復

～疲れを取っていきいきとした生活を送りましょう～

新年度が始まり、環境が変わった人も多いのではないのでしょうか。
身体的な疲れ・精神的な疲れを回復させ、元気に活動できるヒントをお伝えいたします。



✓ 疲労とは？

疲労は、大きく分けて2種類あり、末梢疲労と中枢性疲労に分類されます。

末梢疲労 (身体的な疲労)	運動を続けた後に起こりやすい筋肉などの疲れのこと。	
中枢性疲労 (精神的な疲労)	長時間の考え事や精神的な緊張状態が続いた時に、脳の調整機能が十分に働かなくなって疲労を感じるようになること。	

✓ 身体的な疲労に効く栄養素は？

身体的な疲労の原因は、過酷な労働や激しい運動で血液が運ぶ栄養や酸素が不足し、細胞内でエネルギーを作り出す働きが低下して、十分なエネルギー量が得られなくなった時に起こります。

【ビタミンB₁】

炭水化物の代謝に関わり、エネルギーを作り出す手助けをします。
☆多く含まれる食品：豚肉、大豆、鶏肉、しいたけ、のり等

代謝とは…
身体の中で、様々な栄養素が合成・分解される工程のことを言います。

上手にビタミンB₁を摂るためのワンポイントアドバイス

- ・白いごはんより玄米、普通のパンより全粒粉入りのパンを選ぶと手軽にビタミンB₁を摂ることができます。
- ・クエン酸(柑橘類、梅、酢、トマト等)と一緒に摂ることで炭水化物の代謝が活性化されます。

【パントテン酸】

炭水化物や脂質の代謝に関わっており、エネルギーを作り出すために必要な栄養素です。
☆多く含まれる食品：かつお、マグロ、ごま、にんにく等

✓ 精神的な疲労に効く栄養素は？

身体はストレスを感じると、それに対抗しようとする力(ストレスを解消する力)が働きます。その働きを助ける栄養素を紹介します。

【ビタミンB₆】

神経伝達物質(GABA、セロトニン、アドレナリン等)の合成に関わります。脳の神経細胞の興奮を抑えて緊張や不安を解消する働きがあります。

☆多く含まれる食品：にんにく、ごま、大豆、鶏肉、玄米等



【マグネシウム】

ストレスがかかると、ノルアドレナリンというホルモンが分泌され、同時にマグネシウムが消費されます。マグネシウムは神経の興奮に関わっており、不足すると精神が不安定になりやすくなります。また、クエン酸と一緒に摂ることにより、マグネシウムが吸収されやすくなります。

☆多く含まれる食品：あさり、納豆、高野豆腐、がんもどき、切り干し大根等

✓ 活性酸素によって起こる疲労や老化

ストレスを受けると身体はそれに対抗しようと、ストレスを緩和する「副腎皮質ホルモン」というホルモンを分泌し、その時一緒に活性酸素が作られます。この活性酸素によって疲労や老化が引き起こされます。活性酸素を放置していると代謝の働きが悪くなり、エネルギーが十分に作られない状態になることもあります。

この活性酸素を除去する働き(抗酸化作用)を持つ栄養素が、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、リコピン、ポリフェノールなどです。

ビタミンC ピーマン、モロヘイヤ、柑橘類、いも類等 	ビタミンE ナッツ類、たらこ、かぼちゃ、アボカド等 	βカロテン にんじん、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ等 	リコピン トマト、すいか、赤パプリカ等 	ポリフェノール ぶどう、ブルーベリー、いちご、りんご、紫玉ねぎ等 
--	--	--	--	---



食材にはそれぞれ別々の働きがあるため、いろいろな種類の抗酸化作用のある食品を偏らずに食べることが大切です。

✓ おすすめ一品料理

ポークソテーとフレッシュトマトのソース

<1人分>	
エネルギー	212kcal
たんぱく質	21.3g
塩分	1.0g



材料	2人分
豚肉(ロース・生姜焼き用)	160g
A { にんにく(すりおろし)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
トマト	1/2個
B { ケチャップ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
オリーブ油	小さじ1
キャベツ	3枚
レモン	1/2個

作り方

- ① 豚肉の両面にAをつけ、5分程度置いて味をなじませる。
- ② トマトはへたを取って、1cm角に切る。
- ③ ボウルに②とBを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼き、器に盛る。
- ⑤ ④に③をかけ、千切りにしたキャベツとくし形に切ったレモンを添える。

豚肉には、炭水化物をエネルギーに変える働きを持つビタミンB₁が多く含まれています。また、トマトに含まれるクエン酸や抗酸化作用のあるリコピンが疲労回復を促します。

高野豆腐の鶏ひき肉あんかけ

<1人分>	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	14.9g
塩分	0.6g



材料	2人分
高野豆腐	2枚(40g)
鶏ひき肉	60g
青ねぎ	1本
しょうが	5g
A { 鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は水に浸けて戻した後、しぼる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の両面を焼き、1枚を4等分に切る。
- ③ 青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にAとしょうが、水50cc(分量外)を入れて火にかけて、煮立ったら鶏ひき肉を加える。
- ⑤ 片栗粉を小さじ2の水(分量外)で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥ ②を器に盛り、⑤をかけ、青ねぎを散らす。

高野豆腐に含まれるマグネシウムや鶏肉に含まれるビタミンB₆は精神を落ち着かせる作用があります。酢などのクエン酸はその働きを助けるため、一緒に摂ると効果的です。

～すずらんイベント情報～

3月7日(月) レストヴィラ入居者の皆様とお菓子作りをしました

レストヴィラ入居者の方とお菓子作りをしました。今回のメニューは「どら焼きの貝合わせ風」です。2種類の生地と3種類のアンを自分好みの組み合わせで作っていただきました。最初は緊張されていた方も、生地が焼ける様子を見たり、あんをはさむなど作業するうちに笑顔がみられるようになり、楽しく作られていました。



3月12日(土) 竹屋公民館の祭りに参加しました

国泰寺地区にある竹屋公民館の祭りに参加し、体組成測定や骨密度測定、物忘れスクリーニングを行いました。多くの方が測定に来られ、自分の体の水分量までわかるんだと驚かれていました。



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



男の料理教室を開催しました

3月12日(土)に男の料理教室を行いました。今回は、洋食の上級編で、煮込み料理に挑戦しました。皆さん調理方法を真剣に聞かれ、おいしく、本格的な料理ができました。調理の合間や食事の際には会話も弾み、「ここで皆で料理するのが楽しい」という声もいただきました。



「ふないる」を使ってみませんか？

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 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

木曜カフェ・リリーベルでは、4月から6月の間、6回シリーズでミニ健康教室を開催します。今回のテーマは「骨粗鬆症」です。薬剤師と栄養士が骨密度測定や調理実習を交えながら分かりやすくお伝えします。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお申し込みください。期間内の途中参加も大歓迎です。

◇今月のミニ健康教室の予定◇ テーマ：「骨粗鬆症」

- 第1回(4月14日)骨粗鬆症ってなあに？
(骨密度測定)
- 第2回(4月28日)どんな食事を摂るといいの？
(食事の基本)

時間：10:30～11:30
参加費：無料

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



今月のスタッフからひとこと

4月になり、春らしい暖かい日が増えてきましたね。カフェではミニ健康教室や栄養士おすすめレシピの紹介も行っていますよ！散歩がてらにぜひ立ち寄ってみてください♪

スタッフ：河村

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頃
TEL：082-532-4193

今月のカフェは
14日・28日です。



木曜カフェ・リリーベル

検索

～お薬手帳について～



✔ お薬手帳ってなあに？

自分が使っている薬の名前、用法用量などが記載できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化なども記入できます。

✔ お薬手帳の使い方

◆お薬手帳は1冊にしましょう

病院別に持っているとうり飲み合わせ等が確認できません。服用薬の記載漏れなどを防ぎ、より正確な情報にするためにお薬手帳は1冊にまとめましょう。

◆医療機関に行く場合は忘れないようにしましょう

基本的な情報が素早く的確に伝わります。

◆一般用医薬品やサプリメントを購入する時も提示しましょう

薬剤師が飲み合わせ等を確認し、適切なアドバイスをします。

◆アレルギーや副作用歴は必ず記載しましょう

副作用のリスクを未然に防ぐことができます。



✔ お薬手帳の重要性

①薬の飲み合わせ等を確認

例えば同じ薬が出ていないか、似たような効き目の薬はないか、飲み合わせがよくないものはないか等を確認できます。また、前回処方された薬が出ていない時や薬が変更になっている場合は、事前に患者様に確認でき、待ち時間を短縮することができます。



②今までに体に合わなかった薬が今回の処方にないかを確認

お薬手帳には、今まで合わなかった薬の名前を記載できる欄があります。そこに記載があれば事前に処方内容を確認し、医師に連絡して他の薬を提案することができます。



③災害時も大切

災害時は、かかりつけの病院や薬局に行けず、初めての医師、薬剤師と関わる事が多いと思います。その時にもお薬手帳を見せることで健康状態やいつも飲んでいる薬を、迅速かつ的確に医師や薬剤師に伝えることができます。

※平成28年4月から半年以内に継続してお薬手帳を持ってきて頂くことで、お薬代の負担が軽減されます。この機会に今までお薬手帳をお持ちでなかった方も作ってみませんか？

★次回のテーマは、**五月病** 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