

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.235

平成28年5月号



すずらん食通信

五月病

～疲れがたまっていますか?～

✓ 五月病とは?

五月病とは新しい環境に適応ができず、焦り、ストレスを感じ気持ちが落ち込む状態になることをいいます。五月病の症状には「なんとなく気が落ち込む」「疲れやすい」「仕事や勉強、家事などに集中できない」「眠れない」「頭痛」「食欲不振」などがあります。



✓ 五月病にならないためには

★五月病を解消するカギはセロトニン

セロトニンとは神経伝達物質の一種で、精神を安定させる作用をもっています。セロトニンが不足すると、気分が落ち込んだり不眠になるなど、うつ病につながるともいわれています。セロトニンを作り出すには、必須アミノ酸であるトリプトファンやビタミンB₆、炭水化物と一緒にとることが大切です。

トリプトファン	セロトニンの材料となる必須アミノ酸 多く含むもの…肉や魚、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質	
ビタミンB ₆	トリプトファンをセロトニンに変えるために必要なビタミン 多く含むもの…青魚、鶏肉、バナナ、さつまいも、パプリカ、かぼちゃ、ニラ、アボカド、ほうれん草、ブロッコリー、ナッツなど	
炭水化物	セロトニンを効率よく脳内にとりこむ働きをする 多く含むもの…ご飯やパンなどの穀類、いも類など	

✓ 五月病を予防する食事

◎できる範囲でバランスのとれた食事をしましょう

仕事や生活が忙しく時間に追われていると、徐々に食事に気を配れなくなってきました。また、無理をして料理をするとストレスになることもあります。形にこだわらず、まずはできることからチャレンジしましょう。例えば肉や魚、野菜など様々な食材の入ったスープや炒め物、丼ものや麺類などもおすすめです。コンビニやスーパーを利用する際はおにぎりやパンなどの単品だけではなく、肉や魚、大豆製品などを使ったお惣菜や汁物なども一緒にとるようにしましょう。



◎よく噛んで食事をしましょう

「噛む」ことで、セロトニンを脳に分泌させる効果があるといわれています。ご飯を食べるなら噛む回数が増える玄米や雑穀米など、パンを食べるならフランスパンやライ麦パンなどのしっかりと噛みごたえのある食材を選ぶと効果的です。

◎ビタミンCとカルシウムの多い食品をとりましょう

ビタミンCは、ストレスから体を守るホルモンを作る時に使われています。このため、ストレスがたまってイライラするとビタミンCが失われてしまいます。また、カルシウムには神経の興奮を抑えたり、神経の伝達を正常に保つ働きがあります。

ビタミンCの多い食品 赤パプリカ、れんこん、じゃがいも、芽キャベツ、ブロッコリー、いちごなど	カルシウムの多い食品 乳製品、小魚、小松菜、高野豆腐、切干大根など
--	---

◎朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べる事で脳を目覚めさせ、セロトニンを働きやすくさせることが大切です。朝は忙しくて時間がないという方も、ヨーグルトにいちごやバナナなどの果物を入れたり、パンの上に卵などの食材をのせて焼くなどして、朝食をとるようにしましょう。また、朝の太陽の光を浴びることでセロトニンが働きやすくなるため、カーテンを開けて朝食をとるようにしてみましょう。



◎人と一緒に楽しく食べましょう

セロトニンの分泌を活性化させるには楽しい時間を過ごすことも重要です。1人でごはんを食べていると食べる楽しみが少なくなり、食事をおろそかにしてしまいがちです。積極的に誰かにご飯を食べ、楽しい時間を過ごすようにしましょう。



おすすめ一品料理

鰹のソテー アーモンドソースかけ

<1人分>		
エネルギー	271kcal	
ビタミンB6	0.34mg	
塩分	1.2g	
材料		2人分
鰹(3枚おろし)		4枚
塩		少々
こしょう		少々
片栗粉		適量
青ねぎ		3本
アーモンド(無塩)		20g
サラダ油		大さじ1
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	たかの爪	1本
水		大さじ3
レタス		2枚
ミニトマト		4個

作り方

- ①鰹は塩とこしょうで下味をつけ、両面に片栗粉を薄くまぶす。
- ②青ねぎは小口切りにし、アーモンドは粗く刻む。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を焼き、焼き色がついたら、Aを入れて鰹にからめ、鰹を取り出し火を止める。
- ④③のフライパンに②を入れ弱火にかけ、少し煮詰める。
- ⑤鰹を器に盛って、④をかけ、食べやすい大きさにちぎったレタスとミニトマトを添える。

鰹とアーモンドにはビタミンB6が多く含まれています。鰹を鯖などの他の青魚や、鶏肉に変えてもおいしくいただけます。

切干大根と鶏ささみのしそ和え

<1人分>		
エネルギー	151kcal	
ビタミンB6	0.45mg	
塩分	0.6g	
材料		2人分
切干大根(乾)		20g
鶏ささみ		2本
酒		小さじ1
赤パプリカ		1/2個
青しそ		4枚
A	だし汁(昆布・かつお)	大さじ2
	すりごま(白)	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1

作り方

- ①切干大根は10分程度水に浸して戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ②鶏ささみは筋をとり耐熱皿に入れ、酒をふってラップをし、電子レンジ(600W)で1分半~2分加熱し、粗熱がとれたら手で裂く。
- ③赤パプリカは5mm幅に切り、青しそは千切りにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ①、②、③を入れて和え、器に盛る。

鶏肉、赤パプリカにはビタミンB6が多く含まれています。切干大根にはカルシウム、赤パプリカにはビタミンCが多く含まれています。



～すずらんイベント情報～

🌱 4月8日(金)舟入地区のサロン(GMアミーゴ)で体組成測定会を行いました。

測定結果の説明だけでなく、3ヶ月後に行う2回目の測定に向けて具体的な目標を立て、食事や運動など個人の生活習慣に合わせてアドバイスを行いました。「3ヶ月後体脂肪が減るように今日からウォーキングを始めよう」など意欲的な声をたくさん聞くことができました。



🌱 4月16日(土)庚午店で健康教室を開催しました。

今回のテーマは「便秘」で6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。便秘に聞くお腹のマッサージや、冷えに効くツボ押し、便秘に関するクイズなどを一緒に行いました。



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』中華(初級編)

参加者大募集！！

今回のテーマは「炒(チャオ)に挑戦」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

★日時：平成28年6月11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：1000円

★対象者：おおむね60歳以上の男性

★募集人数：6名(応募者多数の場合は抽選)

★申し込み締切：6月4日(土)

※お申し込みいただいた方には6月6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)



木曜カフェ・リリーベル



ミニ健康教室開催中！！

4月から6回シリーズで『骨粗鬆症』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。気軽にご参加ください♪

5月12日 骨を強くする食事に挑戦！！

第2回の食事の基本をふまえて、ご家庭でも簡単にできるレシピを実際に作ってみましょう！

材料費：600円

時間：10:30～13:00

※要予約



5月26日 めざせ骨太！

運動で骨を強くしましょう

自宅で簡単にできる運動や日常に運動をとり入れるコツをお伝えします。

動きやすい服装でお越し下さい。

持参物：タオルと水分補給するもの

時間：10:30～11:30



☆スタッフ(迫)からの一言☆

過ごしやすい季節になりましたが、暑い日もあり、夏が近づいてきていますね☆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(*^_^*)



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

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
です☆



～胃腸薬について(OTC医薬品)～



胃腸薬は数多く販売されています。症状によって使用できる胃腸薬は異なるため、注意が必要です。今回は胃腸薬に配合される成分の特徴について紹介します。

① H2ブロッカー (ファモチジンなど)

胃酸の出過ぎをコントロールします。



② 制酸成分 (炭酸水素ナトリウム、メタケイ酸アルミン酸マグネシウムなど)

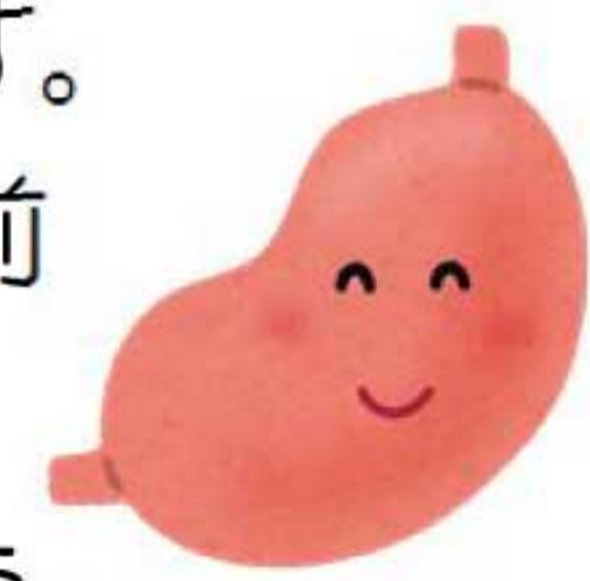
胃液の分泌亢進や胃酸過多による胸焼けや胃部不快感、吐き気などの症状を緩和します。

- ・炭酸水素ナトリウム：炭酸水素ナトリウム1gは食塩0.7gに相当します。長期大量服用は避けましょう。塩分を制限されている方は注意が必要です。
- ・メタケイ酸アルミン酸マグネシウム：透析を受けている方は服用できません。アルミニウム脳症（便秘、下痢など）の副作用が現れる可能性があります。

③ 胃粘膜修復保護成分 (スクラルファート、テプレノンなど)

胃粘液の分泌を促し、胃の内側に粘膜を作り、荒れた胃粘膜を胃酸から保護します。

- ・スクラルファート：胃の中に食べ物があると、保護層を作れなくなるため、食前または空腹時に服用しましょう。
- ・テプレノン：空腹時に服用すると吸収率が低下するため、食後に服用しましょう。



④ 健胃成分 (センブリ、ケイヒなど)

生薬成分特有の味や香りで食欲不振、胃部不快感、胃もたれ、悪心・嘔吐などを改善します。健胃成分は、その苦みや香りが有効成分であるため、服用する時はオブラートで包まないようにしましょう。

⑤ 消化成分 (ジアスターゼ、リパーゼなど)

食事で摂った炭水化物、脂質、たんぱく質などを分解する消化酵素を補って消化を助けます。

⑥ 胃液分泌抑制成分 (ロートエキス、ブチルスコポラミン臭化物配合など)

副交感神経の伝達物質であるアセチルコリンの働きを抑えることにより、過剰な胃液分泌を抑えます。排尿困難や眼圧上昇を起こすことがあるため、前立腺肥大症、緑内障の方は症状悪化に注意が必要です。授乳中はロートエキスを服用しないか、または服用する場合は授乳を避けましょう。

※小児（15歳未満）、高齢者（65歳以上）の方、治療中の病気をお持ちの方は、使用制限のある成分もあります。購入時は薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、**肥満** 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