

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.236
平成28年6月号

肥満

～肥満は万病のもと～



肥満の人は、年々増加傾向にあり、社会問題にもなっています。しかし、どうして肥満になることが、それほど問題視されているのでしょうか？

どこからが肥満？

肥満とは、単に見た目が太っていることではなく、体に脂肪が過剰に蓄積された状態のことです。その判定基準にはさまざまなものがありますが、現在国際的に広く使われているのは、BMI (Body Mass Index、肥満指数) というもので、計算式で求めることができます。

【日本肥満医学会の肥満度判定基準】

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

$$\text{BMI値} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

日本肥満学会が定めた判定基準では、BMI22をもっとも病気にかかりにくい普通体重とし、BMI25以上を肥満と定義しています。

※35以上は「高度肥満」

ただし、BMI値が適正であっても体脂肪率が高い場合(女性30%以上、男性20%以上)は、「隠れ肥満」や「サルコペニア肥満」と位置づけされます。サルコペニア肥満とは、筋肉減少と肥満の両方を併せ持った状態です。できれば、体脂肪や筋肉の計量も併せて行い、BMI値と体脂肪量、筋肉量が適正であるかを確認しましょう。

*体組成、測ったことありますか？

「インピーダンス法」といって、体に微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値を計測して、体組成(体脂肪量・筋肉量・体水分量・骨量など)を推定する方法です。



すずらん薬局本店にあります。お近くに来られた際は、測定してみませんか？

なぜ肥満がいけないの？

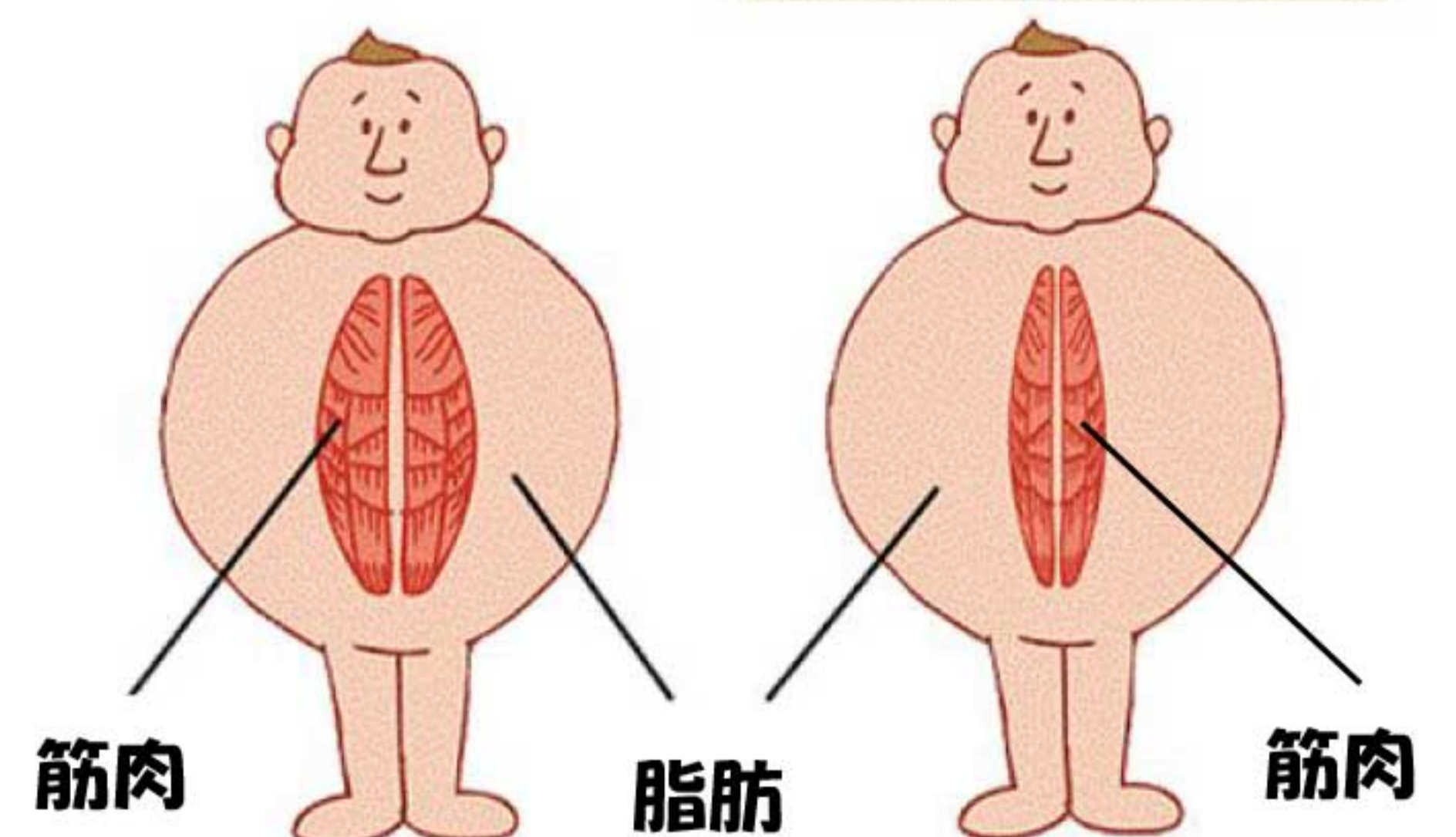
肥満があると、糖尿病や高血圧、脂質異常症の発症率を高めます。

約5倍!!
死亡率も高くなります!

そして、肥満を放置していると、これらの生活習慣病が進行し、やがて血管が傷ついて弾力を失い、動脈硬化を引き起こすのです。また、最近では50~60代からのサルコペニア肥満も増えてきています。サルコペニア肥満の人は、通常の肥満の人よりも高血圧などの生活習慣病などにかかりやすく、また運動能力、特に歩行能力を低下させるため、寝たきりになるリスクが高くなります。

肥満体型

筋肉が少なく
脂肪が多い体型
(サルコペニア肥満)



太らない食べ方のポイント

余分な脂肪を落とし、健康的にそしてリバウンドしない方法で肥満を解消していくことが大切です。



カロリーを減らすだけじゃダメ!

カロリーだけ気にしては、痩せるために必要な栄養素や生きるための栄養素が不足して、健康を損なう可能性もあります。1日3食、栄養バランス良く揃えて食べ、腹八分目を心がけましょう。



食べる時間と食べる順番

夕食はできるだけ寝る3時間前までに済ませましょう。食事の食べる順番は野菜のおかずから食べ、さらによく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べすぎを防げます。



代謝をあげよう！

代謝をあげるということは、効率的にエネルギーを作り出し消費エネルギーを多くすることです。そのエネルギーを作り出すところは筋肉です。筋トシが難しいという方は、散歩やラジオ体操、スクワットなどを継続しましょう。常に背筋を伸ばして良い姿勢を保つことでも腹筋と背筋が鍛えられ、代謝があがります。

また、サルコペニア肥満を予防するには、若いうちから無理なダイエットはせず、足腰に筋肉をつけるようにしておくことと、普段から栄養バランスの良い食事を規則正しく摂ること、筋肉が急激に衰えないように運動習慣をつけておくことが大切です。

<太らないポイント>

- ① 1日3食欠かさず食べる
- ② 栄養バランス良く揃える
- ③ 野菜のおかずから食べる
- ④ よく噛んで食べる

+

運動

× 継続!



おすすめ一品料理

もち麦入り栄養満点スープ

<1人分>

エネルギー 173kcal
たんぱく質 10.4g
食物繊維 3.4g
塩分 1.3g



材料	2人分
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/6個
人参	1/4本
もち麦	20g
卵	2個
A { カットトマト缶	160g
水	3/4カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- ①キャベツは3~4cm長さ、玉ねぎは横半分にしてそれぞれ千切りにする。人参も千切りにする。
- ②深めの耐熱容器に①、もち麦、Aを入れて軽く混ぜ、ラップをかけて600Wのレンジで4~5分加熱する。
- ③②に卵を割り入れ、その上にチーズをのせて、ラップをふんわりかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ④③を器に注ぎ、パセリを散らす。

忙しい朝にレンジで簡単にでき、このスープとトーストがあれば、手軽に主食・主菜・副菜が揃います。もち麦が入っているのでお腹の持ちが良く、食物繊維も摂ることができます。季節の野菜やきのこを入れたり、カレー粉を加えても美味しくできます。

こんにゃくとエリンギの生姜炒め

<1人分>

エネルギー 83kcal
たんぱく質 1.5g
食物繊維 2.7g
塩分 0.9g



材料	2人分
板こんにゃく	1/2枚
エリンギ	中1本
玉ねぎ	1/3個
青ねぎ	1/3本
ごま油	小さじ1
A { 酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	大さじ1
B { 濃口しょうゆ	小さじ2
生姜(おろしたもの)	5g

作り方

- ①こんにゃくはフォークなどで刺して穴をあけて小さめの一口大にちぎり、熱湯でゆでてざるにあげておく。
- ②エリンギは縦半分にして乱切りに、玉ねぎは2cm幅くらいの角切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらこんにゃく、エリンギを加えてしっかり炒める。
- ④Aを加えて2分ほど炒め、Bも加えて汁気がなくなるまで炒めながら煮詰める。
- ⑤汁気がなくなったら火を止め、そのまま冷まして味をなじませる。
- ⑥器に盛り、青ねぎを散らす。

こんにゃくやエリンギは噛みごたえのある食材です。噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを抑制します。他のきのこやカラフルな赤や黄色のパプリカを入れても食感が変わり、美味しくいただけます。



～すずらんイベント情報～

5月12日(木) 福木・温品地区の“はつらつ運動講座”に参加しました。

福木・温品の地域包括支援センター開催の“はつらつ運動講座”（全8回）の第1回目に参加し、市役所保健課の方から福田地区の高齢者の状況などのお話の後、体組成測定を行いました。ご自身の現在の体の状態を知っていただき、健康長寿のための今後の目標を持つきっかけとなったと思います。



5月13日(金) 舟入地区のサロン(GMアミーゴ)で講義を行いました。

今回は「筋肉を強くしよう」というテーマで、バランスの良い食事と筋肉を強くする食事について講義を行いました。講義を聞いて「筋肉を増やすために毎食たんぱく源をとり入れたい」などの声を聞くことができ、参加者の食生活を見直す良いきっかけになったのではないかと思います。



5月21日(土) すずらん薬局上安店で健康フェアをしました。

4月にオープンした上安店で、健康フェアを開催しました。体組成や骨密度、脳年齢、物忘れスクリーニングなど、皆さん初めて測られる方ばかりでしたが、また定期的に測りたいと健康管理の大切さを再確認されたようです。



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

木曜カフェ・リリーベル



◇今月のミニ健康教室の予定◇ テーマ：「骨粗鬆症」

第5回(6月9日) 骨粗鬆症の薬について
第6回(6月23日) 骨粗鬆症とうまくつきあおう
(まとめ・骨密度測定)

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



7月スタート！ミニ健康教室のお知らせ

ミニ健康教室の第4弾が7月から始まります。テーマは「血液サラサラ」で、4回シリーズ。アルコールや間食がやめられない方、生活習慣病と聞いてドキッとされる方、血液サラサラの薬を飲んでいる方など、どなたでもご参加いただけます。気軽にお申し込みください。詳細についての問い合わせや申し込みは、すずらん薬局本店栄養相談室までご連絡ください。TEL：082-247-1350

今月のスタッフからひとこと

梅雨の季節になりました。今年は梅雨を少しでも楽しむために、素敵な傘を買ってみようかな♪木曜カフェ・リリーベルでは、冷たいドリンクも用意しています。涼みに来てください☆

スタッフ：高畑

「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
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



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～夏バテ～



✔ 主な症状

夏バテとは、夏の暑さによる自律神経の乱れが原因で起こる様々な症状をいいます。症状としては、食欲不振、全身倦怠感、やる気がでない、イライラする、立ちくらみ、めまい、ふらつき、熱っぽいなどがあります。



✔ 原因

人間には体温を一定に保つ働きがあります。夏は冷房のきいた室内と暑い屋外の移動などによりうまく汗をかけなくなり、体温が調節できなくなります。体温の調節機能がうまく働かなくなることや熱帯夜などによる睡眠不足、暑さによる食欲低下でたんぱく質やビタミンやミネラル、水分が不足することにより夏バテの症状が現れるのです。



✔ 予防法

①水分をしっかり摂るようにしましょう

1時間に1回や入浴の前後、就寝前や起床時等自分で水分を摂るタイミングを決めて、こまめに水分補給しましょう。普段の水分補給には、水や麦茶で十分ですが、汗を大量にかいた時や屋外で長時間活動する時には、経口補水液がおすすめです。経口補水液は、スポーツドリンクと比べて塩分や糖分の配合バランスを考慮しており、体液の成分に近いため体に素早く吸収され、維持することができます。



②バランスの良い食事を摂りましょう

特に疲労回復効果のあるビタミンB₁やアリシン、クエン酸などがおすすめです。ビタミンB₁は、豚肉やウナギ、大豆など、アリシンは、にんにくやねぎ、らっきょうなど、クエン酸はレモンや梅干しなどに多く含まれています。



③十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう

寝る時のエアコンの設定温度は27～28度位にし、エアコンや扇風機の風が直接体に当たらないようにしましょう。外気と体の温度差が5度以上になると、自律神経に支障をきたすこともあります。快適に眠ることで体の疲れがとれ、夏バテしにくくなります。



④お風呂につかりましょう

暑いからと言ってシャワーで済ませるのではなく、37～40℃くらいのぬるめのお湯でゆっくり半身浴をしましょう。香りのある入浴剤などを使うとリラックス効果が高まります。

※これから暑くなってきましたが、体がふらつく等の症状があれば放っておかず、医師や薬剤師、栄養士にご相談ください。

★次回のテーマは、歯周病 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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索