

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.238

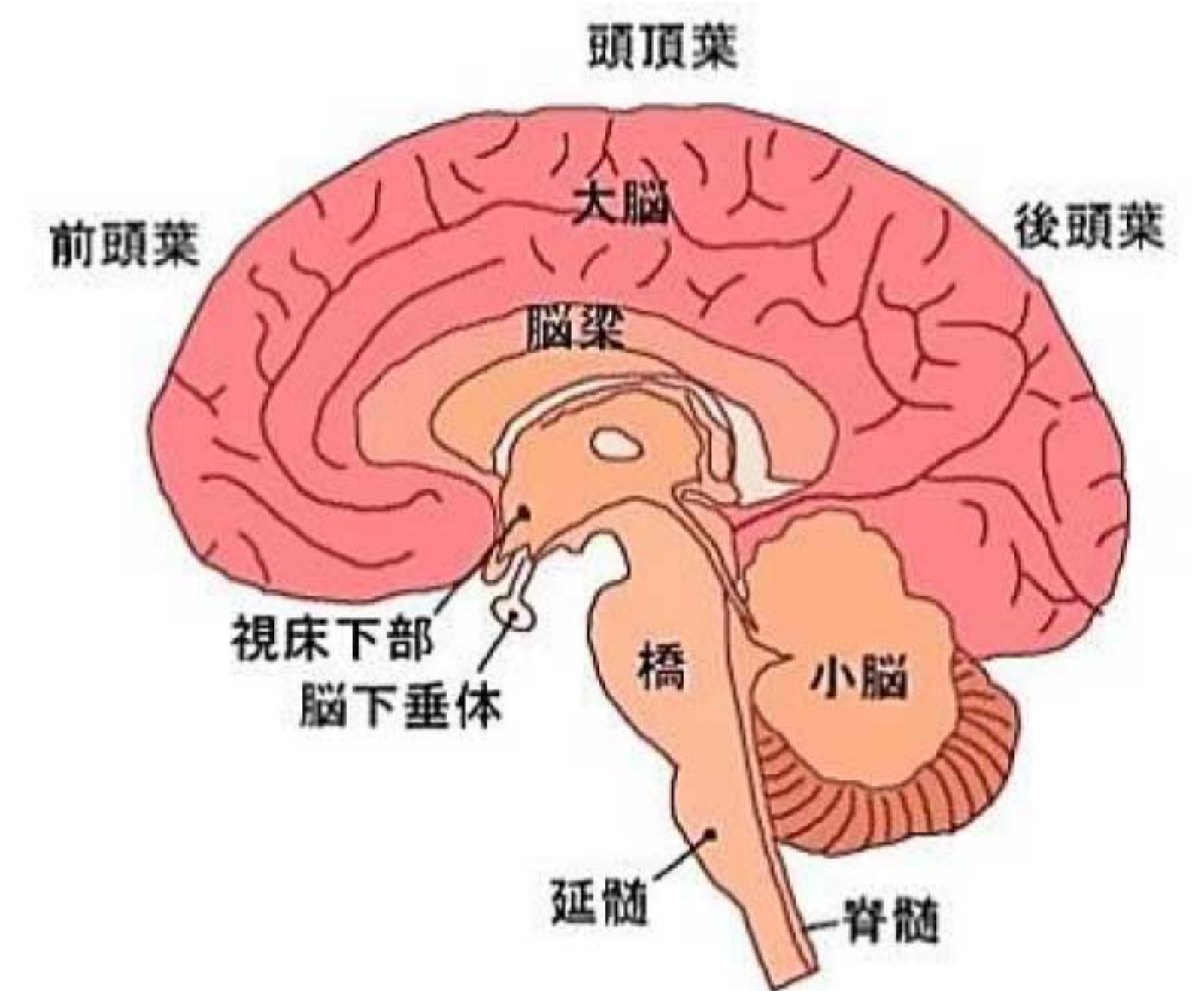
平成28年8月号

脳と食事

~脳にいいことはじめませんか~

✓ 脳について

脳は全身の司令塔です。心臓や呼吸、消化や体温調節など生命活動を維持する働きをするとともに、記憶や思考、感情といった精神活動も司っています。しかし、脳の神経細胞は加齢とともに減少してしまいます。日々の食事で脳の働きをよくするポイントをご紹介します。



✓ 脳のエネルギー源

脳の重さは体重の2%程度ですが、エネルギーの消費量は身体全体の約20%にもなります。脳を動かせるエネルギーは、主にブドウ糖と酸素から得られます。

【ブドウ糖】

ご飯などの炭水化物や砂糖などに含まれています。白砂糖など精製された糖類よりも、されていないGI値の低い食品の方がゆっくりと吸収されるため、脳にエネルギーが安定して供給されます。

• GI値の低い食品 •

【GI】はグラセミック・インデックスの略で食後の血糖値の上昇度を示す値です。炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを表した数値です。精製されていない穀類や、食物繊維の多い食品など消化に時間のかかる食品があげられます。

GI値の高い食品→低い食品

- *白米 → 玄米
- *うどん → そば
- *食パン → ライ麦パン

GI値の高いものより、
低いものを選びましょう。



【ケトン体】

脳のエネルギー源はブドウ糖だけだと言われてきましたが、不足した場合やうまく利用できない場合(認知症の脳)には、代替りのエネルギー源として、脂肪酸を材料に作られるケトン体を利用することがわかってきました。効率的に作る食品は、中鎖脂肪酸(MCT)と呼ばれ、ココナッツオイルやパーム油などに含まれています。ケトン体が増えすぎると疲労感などを生じるケトosisなどになることもあります。1日大さじ2杯を目安にし、摂り過ぎには注意しましょう。



✓ 脳の働きを助ける栄養素

【DHA・EPA】

脳の約50%が脂肪でできています。神経細胞の主成分でもあり、不足すると脳内の情報伝達がスムーズに行われなくなります。魚などに多く含まれる、n-3系の脂肪であるDHAやEPAは、細胞膜の材料になります。また、脳の機能回復や記憶力を高める効果もあります。

*多く含まれる食品

青魚、サケ、うなぎ、アマニ油等



【ビタミンC、E、β-カロテン、リコピン】

脳は大量の酸素を消費し、その際に活性酸素を生じて酸化しやすくなります。酸化すると脳細胞や血管にダメージを与え、認知症や脳梗塞の原因になります。脳の酸化を抑える働き(抗酸化作用)を持つ栄養素を積極的に摂りましょう。

*多く含まれる食品

- ビタミンC：ゴーヤ、ブロッコリー、柑橘類等
- ビタミンE：ナッツ類、ごま、かぼちゃ等
- β-カロテン：しそ、モロヘイヤ、にんじん等
- リコピン：トマト、すいか等



脳に良い習慣

【よく噛んで食べる】

よく噛むことで脳内の血流が増え、脳細胞の働きが活発になります。子どもの脳の発育を助け、高齢者の認知症予防にもなります。

【アルコールは適量に】

アルコールは脳まで到達する数少ない物質です。血液中に溶け込み脳に運ばれたアルコールによって、脳が麻痺して「酔う」という現象がおこります(アルコールの量が増えるにしたがって脳の麻痺が進み、酔いも進みます)。飲み過ぎにより、麻痺が脳全体まで広がり、呼吸中枢を司る延髄まで及ぶと、呼吸困難などにより生死に関わる事態になることもあります。また、長期間の大量飲酒は脳を萎縮させ、認知症やうつ病などを発症する危険性を高めるため、1日のお酒の適量を守ることが大切です。

*お酒の適量(以下のうち、いずれか)



ビール (アルコール度数4~5%) 500ml (中びん1本)
 日本酒 (アルコール度数12~13%) 180ml (1合)
 ウイスキー (アルコール度数40%) 60ml (ダブル1杯)
 焼酎 (アルコール度数25%) 90ml (0.5合)
 ワイン (アルコール度数12%) 240ml (グラス2杯)

【おまけの脳トレ】
 オセロなどの知的ゲームは、脳に刺激を与えて、脳が活性化されます。
 Q.2つの漢字が重なっています。何でしょう?
 謝

A. 感謝

おすすめ一品料理

サバ缶の冷汁

<1人分>	
エネルギー	287kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	7.1g
塩分	1.1g



材料	2人分
きゅうり	1/3本
塩	少々
青じそ	2枚
みょうが	1個
味噌	大さじ2/3
A おろししょうが	小さじ1/2
すりごま	少々
水	300cc
サバ缶	1/2缶
玄米ご飯	2膳分

- 作り方**
- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、軽くもみ、少しおいて水気をしぼる。
 - ② 青じそとみょうがは干切りにする。
 - ③ 味噌をオーブントースターで香りがでるまで軽く焼く。
 - ④ ボウルに③とAを入れてよく混ぜ、①とサバ缶を粗くほぐしながら汁ごと加えて、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 器に玄米ご飯を盛り、④をかけて②をのせる。

缶詰のサバにもDHAやEPAが豊富に含まれています。低GI値の玄米は、脳へエネルギーを安定して供給します。また、食物繊維も豊富に含まれています。

トマトの冷製スープ

<1人分>	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.3g
塩分	0.5g



材料	2人分
トマト	1と1/2個
きゅうり	1/2本
赤パプリカ	小1/4個
玉ねぎ	小1/8個
セロリの茎	20g
にんにく	1/2片
A ココナッツオイル	大さじ1
酢	大さじ1
水	50cc
カレー粉	少々
塩	少々
こしょう	少々

- 作り方**
- ① トマトときゅうりは皮をむいて(きゅうりの皮はとっておく)刻み、赤パプリカ、玉ねぎ、セロリの茎、にんにくを粗めのみじん切りにする。
 - ② ①のきゅうりの皮のみじん切りにする。
 - ③ ミキサーに①を入れて、全体がなめらかになるまでかけ、Aを入れてさらに攪拌する。
 - ④ ③を冷蔵庫で冷やし、器にそそぎ②をのせる。

トマトには抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれています。カレー粉にもクルクミンという成分が含まれており、脳の酸化を予防します。ココナッツオイルには、ケトン体を効率的に作り出す働きがあります。

～すずらんイベント情報～

7月9日(土) 古田公民館で体組成測定会を行いました

薬剤師が「薬の飲み方」についての話をし、サプリメントなどを服用するタイミングの質問に答えました。栄養士からは内臓脂肪の減らし方についての話をし、測定結果をもとに個人に合わせた食生活や運動習慣についてアドバイスを行いました。



7月12日(火) 向原で健康フェアを開催しました

体組成・骨密度・肺年齢測定や料理カードを使った塩分チェック、薬やたばこの相談を行いました。来場者数58名と多くの方にご参加いただき「こんなに身体のこと詳しくわかる機械は初めてでした」と自身の身体や生活習慣について知り、驚かされていました。



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』～特別編～ 参加者大募集！！

今回のテーマは「行楽弁当を作ろう！」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9月10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：1,000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：9月3日(土)

※お申し込みいただいた方には9月5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。

お問い合わせ先
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



ミ二健康教室開催

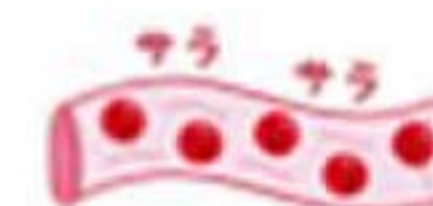
第4弾

7月から4回シリーズで『血液サラサラ』をテーマにミ二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。

8月25日 血液サラサラ料理に挑戦！

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(好評につき定員に達しました)



9月8日 血液サラサラの薬について & まとめ

薬剤師が血液サラサラの薬についてお話しします。薬についての質問もお受けします。

- ・時間：10:30～11:30



今月のスタッフからひとこと

今年の夏も暑いですね。そして、熱いと言えはカープ!! 25年振りの優勝もあるかもしれないですね☆ 今月のカフェは「山の日」の為、25日のみ開店です。ぜひお立ち寄りください♪ スタッフ:千川



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

～認知症～



認知症は、認知機能の障害によって社会生活などが困難になる病気を総称したものです。2012年の認知症高齢者数は推計約462万人であり、2025年には700万人を超え、65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると推測されています。

✓ 認知症の種類

全体の半分以上を占めるのが「アルツハイマー型認知症」、およそ2割が「レビー小体型認知症」次いで「脳血管性認知症」、その他の認知症です。

【アルツハイマー型認知症の症状】

*認知機能障害

- 新しく経験したことを記憶できず、すぐに忘れます。
- 日付、曜日、場所、家族の顔などが分からなくなることがあります。
- 判断する力や理解力が低下し、食事を作ったり、お釣りの計算ができなくなります。



*行動・心理症症状 (BPSP)

経過中に無関心、妄想、徘徊、抑うつ、興奮や暴力などの症状が現れることがあります。

【レビー小体型認知症の症状】

*幻視

- 初期にみられ、見えないものが見えると訴えたり、何も無い場所に向かって話しかけることもあります。



*誤認妄想

- 実際の年齢が分からなくなったり、家族の顔が分からなくなることがあります。

*パーキンソン病のような症状

手が震える、動作が遅くなる、筋肉がこわばる、小股で歩くようになります。

✓ 薬による治療(アルツハイマー型認知症)

*コリンエステラーゼ阻害薬 (アリセプト、レミニール、リバスタッチパッチなど)

薬が神経伝達物質を分解する酵素に結合し、働きを妨げて神経伝達物質が減るのを抑え、情報の伝達をスムーズにします。

※アリセプトは、アルツハイマー型認知症だけでなくレビー小体型認知症にも効果が認められています。

*グルタミン酸受容体拮抗薬 (メマリーなど)

グルタミン酸による神経の過度な活性化によって、記憶の情報伝達が混乱したり、神経細胞が障害されるのを防ぎます。

★次回のテーマは、疲れ目 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