

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.242

平成28年12月号



食物繊維 ～第六の栄養素～



一昔前までは「食べ物のカス」として扱われていた食物繊維。しかし
今では、五大栄養素に並んで“第六の栄養素”と呼ばれるようになり、私
たちになくてはならない存在です。食物繊維は私たちにどんな影響を与えているのでしょうか。



✓ 食物繊維とは？

食物繊維は炭水化物の一種で、胃などで消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで
達する成分とされています。

食物繊維は、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」に大き
く分けられ、それぞれに特徴があります。植物性の食物繊維が大半を占めていますが、動物性
のものもあります。



✓ 種類と特徴

種類	●水溶性食物繊維	●不溶性食物繊維
特徴	水に溶けると、 独特の粘り気のある状態になる	保水性を持ち、 水分を吸収し膨潤する
働き	①血糖値の急な上昇を抑える 粘性により、栄養素を包みこんで吸収を 緩やかにし、血糖値やインスリンの急な 上昇を抑えます。	①便秘を改善・予防する 水分を吸収し膨潤することで便のカサを 増やします。それにより腸が刺激され、 排便が促されます。
	■共通の作用■	
	◇過食による肥満を防止する◇ 胃内容物の排出速度を遅らせるため、満腹感を高めます。	
◇腸内環境を整える◇ 大腸内で発酵・分解されるためビフィズス菌などが増え、腸内環境を整えます。		
こんな方 におすす め	糖尿病を予防したい方 コレステロール値が気になる方 食欲が旺盛で太り気味の方 便秘気味の方	食欲が旺盛で太り気味の方 便秘気味の方
多く含ま れる食品	大麦、納豆、さといも、オクラ、 かぼちゃ、ごぼう、海藻類、 いちご など 	切干大根、干し椎茸、もやし、 ブロッコリー、コーン、 バナナ など 

～動物性食物繊維～

意外と知られていないのが、エビやカニなどの甲殻類の殻を中心として作られる動物性食物繊維です。免疫機能を高めたり、老化を防止したり、体内リズムの調整といったさまざまな作用がありますが、食品からとることは難しいので、サプリメントや健康食品からとることがほとんどです。

なかでも現在キトサンは、特定保健用食品(厚生労働省が許可した保健機能食品のうち、個別に審査され許可されるもの)に現在認められ、血中コレステロールを低下させることを目的とした食品に利用されています。



毎日の食事にちょっとひと工夫!
◆1日20～25gの食物繊維を目標に◆



①和食を食べよう

きんぴらごぼう・ひじきの煮物・おからなど、「おふくろの味」と言われるおかずには食物繊維が豊富な野菜がたっぷりです。

②ご飯やパンは未精製のものを

一度に食べる量の多い主食の穀物を未精製のものに変えると食物繊維を効率良くとることができます。例えば、白米から玄米・発芽米・発芽玄米・胚芽玄米に変えてみましょう。

③具だくさんにしよう

食物繊維の豊富な野菜・きのこ類・海藻類を使った具だくさんの味噌汁や鍋物がおすすです。雑炊や混ぜご飯も具だくさんにすると満腹感も出て食べ過ぎを防ぐことができます。

おすすめ一品料理

もちり麦入りハンバーグ

<1人分>	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	16.4g
食物繊維	3.0g
塩分	1.2g



材料	2人分
もちり麦	1/2包(約18g)
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	40g
サラダ油	大さじ1/2
合いびき肉	130g
A (卵)	1/2個
塩・こしょう	各少々
B (ケチャップ)	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①水を入れた鍋にもちり麦を加え、沸騰させた後弱火にして15分茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ②玉ねぎとエリンギをみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油の半量を熱し、②を炒めてボウルに移して冷ます。
- ④合いびき肉に①と③とAを加え、粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤④を2等分にし、小判型に丸め、中心をくぼませ成型する。
- ⑥フライパンに残りのサラダ油を熱し、⑤の両面を焼き、竹串をさして透明な汁が出てきたら器に取り出す。
- ⑦肉汁が残ったフライパンにBを入れ、少し煮詰めて、⑥にかける。

シャキシャキごぼうサラダ

<1人分>	
エネルギー	135kcal
たんぱく質	1.6g
食物繊維	3.6g
塩分	0.3g



材料	2人分
ごぼう	100g
人参	30g
きゅうり	30g
スイートコーン	15g
A (マヨネーズ)	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
濃口醤油	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうはさがきにし、水にさらしてザルにあげ、水気をきる。
- ②人参は千切りにし、①と一緒に約2分茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ③きゅうりは千切りにして、塩もみ(分量外)する。
- ④②と③の水分をしっかりきり、スイートコーンを加え、合わせておいたAで和えて器に盛る。

もちり麦は水溶性食物繊維を多く含みます。主菜に加えることでかさ増しにもなり、食べ過ぎを防ぎます。

ごぼうは水溶性食物繊維を多く含みます。スイートコーンを加えることで、不溶性食物繊維が増えます。

～すずらんイベント情報～

<10月29日(土)・30日(日) “あなたにHIT!ガス展2016”に参加してきました!>

産業会館で行われた“あなたにHIT!ガス展2016”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。「本店の測定会にも参加したい」言われる方もおられ、今後の健康維持について考える良い機会となったようでした。



<11月2日(水) 老人いこいの家坪井荘で出張サロンを行いました!>

今回は、栄養士がバランス食について講義を行いました。グループごとに1日分の理想の献立を立てていただき、1食の中で3色の食材をそろえることや、ご自身の食事の工夫を話されて、参加者同士の交流の場にもなっていました。薬剤師からは、お薬手帳の利用や残薬、かかりつけ薬局についてお話ししました。

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



第6弾

ミニ健康教室開催!

木曜カフェ・リリーベルでは、1月から3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「便秘」です。薬剤師と栄養士が体組成測定や調理実習を交えながら分かりやすくお話しします。健康が気になる方、便秘が気になる方などどなたでも参加いただけます。参加お待ちしております!!

テーマ: 「便秘」

- 第1回(1月12日):便秘になるといけないの?
(体組成測定)
- 第2回(1月26日):どんな食事を摂るといいの?
(食事の基本)
- 第3回(2月9日):便秘を予防する食事に挑戦!
(料理作り)
- 第4回(2月23日):めざせ!快腸!
運動で腸を呼び覚まそう!
- 第5回(3月9日):便秘の薬について
- 第6回(3月23日):これまでのおさらい
(体組成測定)

時間: 10:30~11:30(第3回は料理作りの為
10:30~13:00に開催)
参加費: 無料(第3回の料理作りの時には材料
費600円を頂きます)

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



木曜カフェ・リリーベル

今月のスタッフからひとこと

2016年もいよいよ最後の月!★
今年はどうな年でしたか?木曜カフェ・リリーベルは、ミニ健康教室をはじめとして、たくさんのイベントを開催し、多くのお客様に来て頂いた素敵な年となりました(^ ^)♪
来年もたくさんの方にお会いできることを楽しみにしています★

スタッフ: 上杉

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
午前10時~午後3時頃

TEL: 082-532-4193



今月のカフェは8日です。
22日はお休みです★

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
TEL: 082-532-4193
担当: 出羽(でわ)



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～保湿剤～



冬場になると寒さと共に、肌の乾燥が気になりませんか？

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように『ふた』をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。かゆみや肌荒れが起こる前にしっかりとケアしましょう。今回は代表的な医療用の保湿剤について説明します。



種類と特徴

種類	特徴
ヘパリン類似物質含有製剤 (例)ヒルドイドソフト軟膏 ビーソフテンクリームなど	<ul style="list-style-type: none">保湿作用のほか、血行をよくする作用がある。持続的な保湿効果がある。べたつき感が少なく使用感がよい。
尿素製剤 (例)パスタロンソフト軟膏 ウレパールクリームなど	<ul style="list-style-type: none">体内の水分を角質層に取り込み、角質を柔らかくする作用がある。乾燥の強いところや赤みのある部分に塗ると刺激を感じる場合がある。
ワセリン (例)白色ワセリン プロペトなど	<ul style="list-style-type: none">皮膚の表面に膜をつくり、水分が蒸発するのを防ぐ作用がある。刺激が少なく、保湿力が高い。てかりやべたつき感がある。

ワンポイントアドバイス



① 入浴後5分以内に塗るのが効果的

お風呂から上がると5分もしないうちに皮膚の乾燥が始まります。体がまだ少し湿っているうちに塗ることで保湿の効果が上がります。化粧水などで湿らせてから塗ると効果がアップします。

② たっぷり塗りましょう

たくさん塗るとべたつきが気になるため、塗る量が少なくなりがちです。量が少ないと保湿効果の持続時間が短くなり、十分な効果が期待できません。目安として皮膚に当てたティッシュが落ちない程度、皮膚がうっすら光る程度に塗るようにしましょう。

③ 塗る回数を増やしましょう

お風呂上がりの1日1回だけだと効果が十分でない場合もあります。できれば朝や寝る前、水仕事の後など1日2回以上は塗るように心がけてください。

※上記は一般的な塗り方のため、医師から塗り方の指示がある場合は指示を守りましょう。

★次回のテーマは、**温活** 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

