

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

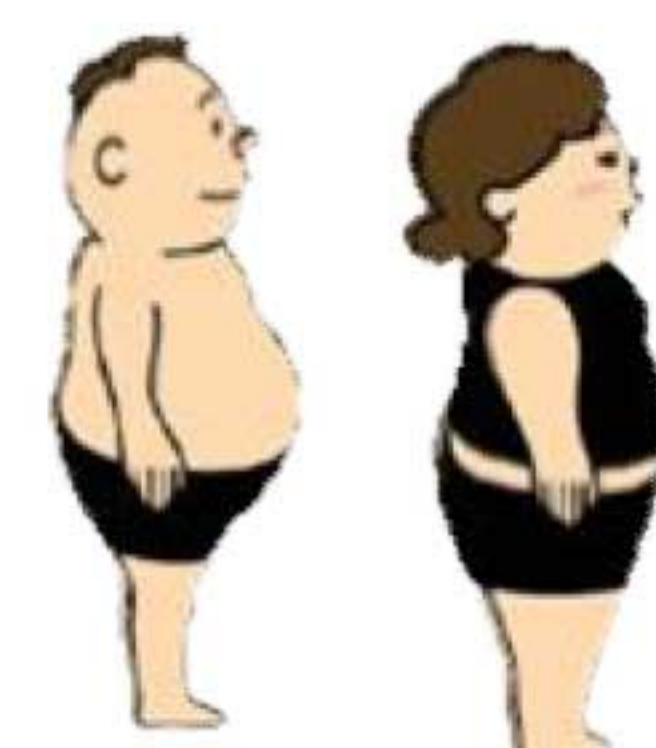
イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.245  
平成29年3月号

## メタボリックシンドローム ～メタボを防ぐ1つの食習慣～



### ✔ メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、動脈硬化を起こしやすい状態のことです。

#### <メタボリックシンドロームの診断基準>

ウエスト周囲径  
(おへその高さの腹囲)

男性85cm以上

女性90cm以上

この基準を超えると、内臓脂肪が蓄積している状態(肥満)だと言えます。



3つの内2つ以上

脂質代謝異常

高TG血症…150mg/dl以上  
低HDL-C血症…40mg/dl未満

高血圧

収縮期血圧…130mmHg以上  
拡張期血圧…85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖  
…110mg/dl以上

### ✔ 内臓脂肪とは？

体脂肪には、皮膚の下にたまる「皮下脂肪」と内臓の周りにたまる「内臓脂肪」の2種類があります。メタボリックシンドロームを予防するためには「内臓脂肪」を減らすことが大切です。

体内の脂肪1kgを消費するのに必要なエネルギーは、約7200kcalと言われています。例えば、1ヶ月で1kgの脂肪を減らそうとすると、 $7200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$ となり、1日あたり240kcal分のエネルギーを多く消費するか、その分食べる量を減らせば良いこととなります。食品のカロリー表示等を意識して、減量の参考にしてみてください。

240kcal分の  
間食の例

たい焼き  
1個

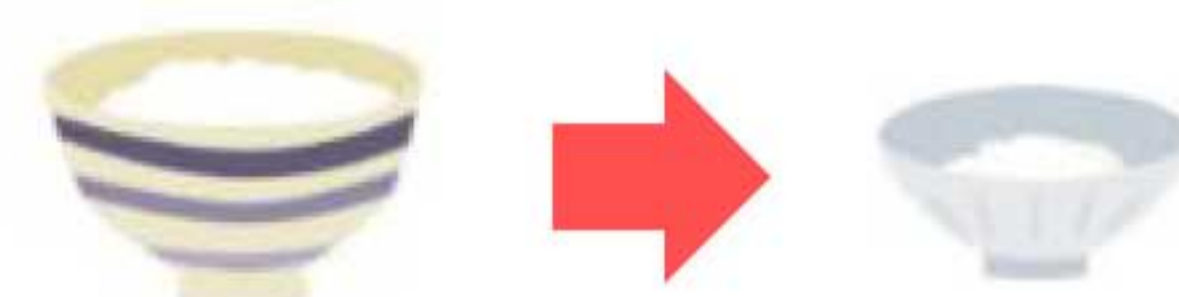
シュークリーム  
1個

### ✔ メタボ予防のポイント

#### ① 食事はバランスよく摂り、腹八分目を心がけましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。満腹まで食べると、食べ過ぎにつながり、余分な脂肪や糖分が蓄積してしまい、内臓脂肪がつきやすくなります。

小ぶりの茶碗に  
変えると…  
-約100kcal



#### ② よく噛んで食べましょう

脳が満腹を感じるまでには時間がかかります。食事時間は20分以上、一口30回噛むことを目標にすると、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### ③ 食事は規則正しく摂り、寝る前の食事を控えましょう

夜更かしや朝寝坊は、朝食の欠食や昼食のドカ食いにつながりやすくなります。また、夜はエネルギーの代謝が低下しているため、寝る前の食事は内臓脂肪の蓄積を招きます。寝る2～3時間前までには夕食をすませるようにしましょう。

④ 野菜から先に食べ、食物繊維をたっぷり摂りましょう

野菜を先に食べることで、主食などの食べ過ぎを防ぐことができます。また、野菜や海藻類、きのこ類、豆類などに多く含まれる食物繊維には腸でコレステロールや糖分の吸収を防ぐ働きがあります。



⑤ 調理方法を工夫してエネルギーダウンしましょう

「炒め物」「素揚げ」「フライ」「天ぷら」などは油を使用する量が多いため、高エネルギーになります。「生」「蒸す」「煮る」「焼く」の調理方法では、油を使用する量が少なく、余分な油を落とすことができるため、エネルギーを抑えることができます。

⑥ 飲酒は適量にしましょう

アルコールを適量以上飲むと、血液中の中性脂肪が増えたり、血液がドロドロになりやすくなります。また、食欲増進の作用もあるため、食べる量が多くなり肥満につながりやすくなります。



⑦ 外食の摂り方を工夫しましょう

外食はエネルギーが高く、味も濃くなりがちです。ごはんを少なめにしてもらったり、揚げ物の衣は残すなど工夫して食べましょう。丼ものよりも定食を選び、野菜が不足しないようにしましょう。

**おすすめ一品料理**

**おからのポテトサラダ風**

<1人分>	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	3.7g
食物繊維	4.7g
塩分	0.5g



材料	2人分
おから	80g
調整豆乳	45cc
にんじん	1/4本
きゅうり	1/4本
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

**作り方**

- ①おからはラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ②①に調整豆乳を入れて混ぜる。
- ③にんじんは2mm厚さのいちょう切りにし、ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ④きゅうりは薄い輪切りにして塩もみ(分量外)をし、数分置いたら固くしぼって水気をきる。
- ⑤②、③、④をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

じゃがいもの替わりにおからを使うことで、食物繊維をたくさん摂ることができます。味付けにマヨネーズだけでなくヨーグルトを使うことでエネルギーが抑えられ、よりヘルシーになります。

**カレー肉豆腐**

<1人分>	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	16.8g
食物繊維	4.3g
塩分	1.5g



材料	2人分
豚肉(もも薄切り)	100g
木綿豆腐	1/2丁
板こんにゃく	100g
しめじ	1/2株
にんじん	1/4本
青ねぎ	2本
だし汁	150cc
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2

**作り方**

- ①豚肉は3cm幅に切り、豆腐は6等分に切る。
- ②こんにゃくはスプーンで一口大に切り、さっとゆでてザルにあげる。
- ③しめじは石づきを取って小房に分け、にんじんは1cm厚さのいちょう切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にAを入れて煮立たせ、①、②、③のしめじとにんじんを入れて沸騰したら弱火で20分程煮る。
- ⑤器に盛り、青ねぎを散らす。

主菜を煮物にすることで、カロリーを抑えることができます。また、しめじやこんにゃくを使うことで食物繊維を摂ることができます。

# ～すずらんイベント情報～

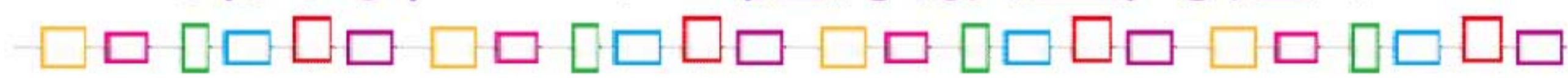
## 🌸 2月15日(水)に安芸高田市高宮町で健康フェアを開催しました！

体脂肪・骨密度・肺年齢測定・食事の塩分チェック・お薬相談を行いました。測定結果について個別にアドバイスを行い、「今日からまた頑張ろうと思う」とやる気を出されたり、ご自身の生活を振り返る良い機会になったようでした。



## 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7弾 ミニ健康教室開催！



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「脳の病気(脳梗塞や認知症)」です。参加お待ちしております！

### 「脳の病気(脳梗塞や認知症)」

- 第1回(4月13日):脳にはどんな病気があるの？  
(体組成測定)
  - 第2回(4月27日):食事のできる病気予防  
(食事の基本)
  - 第3回(5月11日):脳にいい食事に挑戦！  
(料理作り)
  - 第4回(5月25日):薬との上手な付き合い方
  - 第5回(6月8日):運動と脳トレで脳を活性化！
  - 第6回(6月22日):これまでのおさらい  
(体組成測定)
- ・時間：10:30～11:30(第3回は料理作りのため、10:30～13:00まで開催)
  - ・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)

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

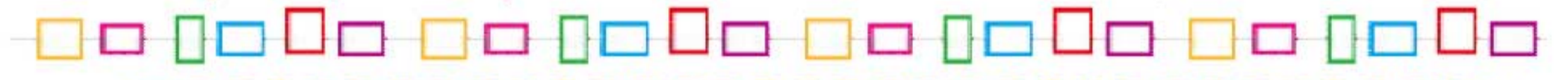
木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時頃  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

### 今月の木曜カフェ・リリーベル



「便秘」をテーマに教室を開催しています。  
☆第5回(3月9日)  
『便秘の薬について』  
薬剤師が便秘に関連する薬についてお話しします。

☆第6回(3月23日)  
『これまでのおさらい(体組成測定)』  
第5回までのおさらいと体組成測定を行います。  
・時間：10:30～11:30  
・参加費：無料

### 今月のスタッフからひとこと

だんだんと暖かくなり、春らしくなってきましたね。おでかけの際は木曜カフェ・リリーベルにぜひお立ち寄りください。スタッフ一同、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。  
スタッフ：河村

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  
担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193

今月のカフェは  
9日・23日です。



## ～過活動膀胱～



膀胱には、腎臓で集められた水分と体内の老廃物を尿としてためる働きがあります。尿が一定の量たまると尿意を生じ、膀胱の筋肉が収縮することにより排尿します。この排尿システムの中で膀胱が敏感になり、膀胱の筋肉が自分の意思に関係なく収縮してしまうことで症状が見られるようになります。加齢と共に増加し、男女共に起こる病気です。

### ✓ 症状

- 急にがまんできないような尿意が起こる(尿意切迫感)
- トイレに行く回数が増える(頻尿)
- 急にトイレに行きたくなり、がまんできずに尿が漏れてしまうことがある(切迫性尿失禁)



### ✓ 原因

膀胱の筋肉が過剰に活動することが原因で、主に神経因性と非神経因性があります。

- 神経因性：膀胱の筋肉の収縮をコントロールしている神経がうまく働かない
- 非神経因性：前立腺肥大や加齢、膀胱や尿道を支える骨盤底筋という筋肉が衰え、尿がためられない

### ✓ 主な治療薬

★抗コリン薬：ベシケア、ウリトス、ステーブラ、バップフォー等  
膀胱の異常な収縮を抑えます。副作用で口渇や便秘が見られやすく、緑内障や前立腺肥大症の方には使用できない場合があります。

★β3受容体刺激薬：ベタニス  
膀胱弛緩作用を強くすることで尿をためやすくします。

### ✓ 予防・改善方法

- ☺膀胱訓練：トイレに行く間隔を延ばして、尿をためやすくする方法  
尿意を感じたら5分間がまんすることを1ヶ月続けます。できるようになったら5分ずつ時間を延ばしていき、容量を増やします。
- ☺骨盤底筋体操：尿道を締めている骨盤底筋の収縮力を高める訓練  
座位や仰向けの状態で肛門、膣、尿道に意識を集中して5～8秒キュッと締めた後、緩めます。これを繰り返し、1日30～50分を3～4回に分けて行います。



### ✓ 注意点

これらの症状の他に、尿が出にくい、排尿痛、血尿がある場合は、他の病気が隠れている場合がありますので、医師に相談してください。

★次回のテーマは、アルコール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