

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.250

平成29年8月号

## こむら返り ～快適な毎日のために～

こむら返りとは、足の筋肉が突然強い痛みを伴って収縮・痙攣する現象で、一般的にふくらはぎに起こりやすいと言われています。こむら返りが起こる原因は様々ですが、食事で予防することができます。



### ✔ 『こむら返り』が起こる5大原因



#### 1. 栄養素不足

夏は暑さから夏バテしやすく、食欲が落ちやすいです。栄養バランスが乱れ、カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムといったミネラルや、ビタミンB<sub>1</sub>やタウリンといった栄養素が不足すると、筋肉や神経が興奮しやすく、また疲労しやすくなります。その結果、ミネラルのバランスが崩れ、筋肉が異常興奮状態である痙攣が起こりやすくなります。



#### 2. 水分不足

水分が不足すると、筋肉や神経の動きを調整するミネラルの働きが崩れ、その影響で筋肉が収縮してこむら返りが起こることがあります。夏場は汗をかくことが多く、脱水症状を予防するためにも、日頃からしっかりと水分補給することが大切です。



#### 3. 運動不足

普段ほとんど使っていない筋肉を急に使うと、その刺激が筋肉の神経へ伝わります。刺激を与えられた神経が異常な緊張をすることで起こることがあります。運動する時は、必ず準備運動を行い筋肉をほぐしておきましょう。

#### 4. 血行不良

冷房が効きすぎた部屋の中にいると、身体が冷えて血行が悪くなります。その影響で筋肉の異常な収縮が起こることがあります。長時間立ちっぱなしの状態が続いても血行が悪くなるので、同じようなことが起こることがあります。

#### 5. 病気

脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアを患っている場合や、動脈硬化症、糖尿病、肝臓病などが影響していることがあります。また薬の副作用で起こることもあるため、このような疑いがある場合は医療機関で相談されることをおすすめします。



#### ●妊娠中の方はご用心●

妊娠後期になるにつれてお腹の赤ちゃんが成長し、重くなります。大きくなったお腹を支えようと普段の歩き方や背中の中の筋肉の使い方も変わり、その影響で緩んだ骨盤がゆがみやすくなります。骨盤に負担がかかると、間接的につながっている足の筋肉にも影響が出て、足がつりやすくなります。



# 毎日の食事にちょっとひと工夫!

## ◆ミネラル・水分補給を大切に◆

### ①ミネラルを補給しましょう

ミネラルの中でも、カルシウムは筋肉を収縮させ、マグネシウムは筋肉を弛緩させる働きがあります。両方をバランス良く一緒に摂ることで、より効率良く吸収され、予防に役立ちます。



#### <カルシウムの多い食品>



#### <マグネシウムの多い食品>



### ②こまめに水分補給をしましょう

水分が不足すると血流が悪くなり、電解質の働きを妨げます。普段より多く汗をかいた場合は、水だけでなくミネラル(塩分や糖分の入ったもの)も一緒にとりましょう。



## おすすめ一品料理

### 切干大根の桜えび和え

<1人分>

エネルギー 65kcal  
たんぱく質 2.5g  
カルシウム 78mg  
マグネシウム 40mg  
塩分 1.0g



材料	2人分
切干大根(乾)	15g
ほうれん草	1/4束
えのき	25g
人参	25g
ごま油	小さじ1
A	酒 小さじ2
	濃口しょうゆ 小さじ1
	だし(昆布・鰹節) 小さじ1
桜えび	大さじ1

#### 作り方

- 切干大根は水で戻して水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ほうれん草は3cm長さに切り、えのきは石づきを切り落として半分に切ってほぐしておく。
- 人参は3cm長さの千切りにする。
- 鍋にごま油を入れて熱し、①を加えて炒める。
- ④に②と③を加えて具材がしんなりしたら、合わせておいたAを加える。
- 全体に味がなじんだら皿に盛り、桜えびを飾る。

切干大根や桜えびはカルシウムを多く含んでいます。ほうれん草はカルシウムもマグネシウムも豊富に含む食品のため、加えることでミネラルが多い一品になります。カルシウムやマグネシウムが豊富な食品を摂ることで、こむら返りを予防できます。



### いわしのトマトソース煮

<1人分>

エネルギー 275kcal  
たんぱく質 17.8g  
カルシウム 80mg  
マグネシウム 53mg  
塩分 1.0g



材料	2人分
いわし	2匹
なす	1本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
A	トマト缶(ホール) 1/2缶
	塩、こしょう、砂糖 各少々
パセリ	適量

#### 作り方

- いわしは頭と内臓を除き、手開きにして中骨を除き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- なすとピーマンは一口大に切り、玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油の半量を入れて熱し、なすとピーマンをさっと炒め、皿に取り出す。
- 同じフライパンに、残りのオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくを中火でよく炒める。
- ④の玉ねぎが透き通ったら、Aを加えてトマトを軽くつぶしながら煮詰める。
- ⑤に①と③を加え、具材に火が通るまで煮て器に盛り、パセリを散らす。

いわしはミネラルや、動脈硬化予防に効果のあるEPAやDHAを多く含んでいます。また、筋肉のもととなる良質なたんぱく質も豊富に含まれています。トマトの風味が魚の臭みを消しているため、振り塩の必要がなく、減塩効果があります。

# ～すずらんイベント情報～

<6月29日(木)ケアローソンで開催されているサロンに行きました！>

●骨密度測定を行い、栄養士が骨粗鬆症についての講義を行いました。



<7月11日(火)ウェル加夢サロンに行きました！>

●体組成測定を行い、栄養士が体組成について、薬剤師が水分補給について話をしました。

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20弾

## 「男の料理教室」(洋食編) 参加者大募集！！

今回のテーマは「パスタに挑戦！」です。  
簡単で本格的なミートソースの作り方、パスタに添える秋の副菜もご紹介します。  
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29年9月16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：1,500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9日(土)  
※申し込みいただいた方には9月11日(月)  
に電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局舟入店  
TEL：(082)532-4193  
担当：青山、内海



## 木曜カフェ・リリーベル

7月から6回シリーズで『脂質異常症』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。薬剤師と栄養士がお話ししますので、気軽にご参加ください♪

### ☆第3回 8月10日☆ 脂質異常症を予防する食事に挑戦！ (料理作り)

第2回の食事のポイントをふまえて、ご家庭でも簡単にできるレシピをご紹介します。  
材料費：600円  
持ち物：エプロン・三角巾  
手拭きタオル  
時間：10:30～13:00  
※要予約



### ☆第4回 8月24日☆ 運動で内臓脂肪を減らそう！

自宅で簡単にできる運動や、日常に運動を取り入れるコツをご紹介します。  
動きやすい服装でお越し下さい。  
持ち物：タオル・飲み物  
時間：10:30～11:30



## 今月のスタッフからひとこと

まだまだ暑い日が続いています★  
皆さんしっかり水分補給されていますか？  
しっかり熱中症対策をして、元気に夏を乗り切りましょう(^\_^)♪

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  
10・24日です★

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

## ～流行性角結膜炎(はやり目)～



夏になって学校や行楽などでプールに入る機会が増えるのに従って、流行する病気の一つに流行性角結膜炎(はやり目)があります。これはウイルスによる感染症で、その感染力が非常に強いことが特徴の一つです。そのため、症状が出た時には、周りの人に移さないよう注意をすることが大切です。

### ✔ 症状

このウイルスに感染すると、5～12日間の潜伏期間(感染はしているけれど症状は出ない期間)を経て、目やにが出る、涙が流れる、目の充血などの症状が現れます。症状が悪化するとまぶたや角膜に炎症症状などが現れることもあります。



### ✔ 感染経路

感染者と接触した手で目に触れたり、目をこすったりすることで高い確率で感染します。家族内では、顔を拭くタオルや洗面器を共有することで感染してしまうこともあります。



### ✔ 感染拡大の予防

この病気は病原ウイルスに対する薬がないため、根本的な治療の方法は自然治癒になります。そのため、感染をしないこと、感染拡大をさせないことが大切です。もしかしたらはやり目かもしれないと思った時は、まずは眼科を受診してください。ウイルスに対する薬はないですが、炎症の抑制、重症化予防のために炎症を抑える目的で目薬が処方されることがあります。



症状を放置すると、角膜に濁りが残ることもあります。

はやり目と診断された時、もしくははやり目かもしれないと思った時には、以下の点に注意して生活をするようにしましょう。

- ★目の周りをさわらない
- ★こまめに手を洗う
- ★目やタオルで拭かず、ティッシュペーパーなどの使い捨てのものを使用する
- ★お風呂に入る時には一番最後に入る

※はやり目は、学校保健安全法によって学校への出席を停止することになっています。はやり目と診断された時は、医師からの登校許可がでるまで登校しないようにしましょう。

★次回のテーマは、[脳卒中](#) 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。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索