

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.266

平成30年12月号

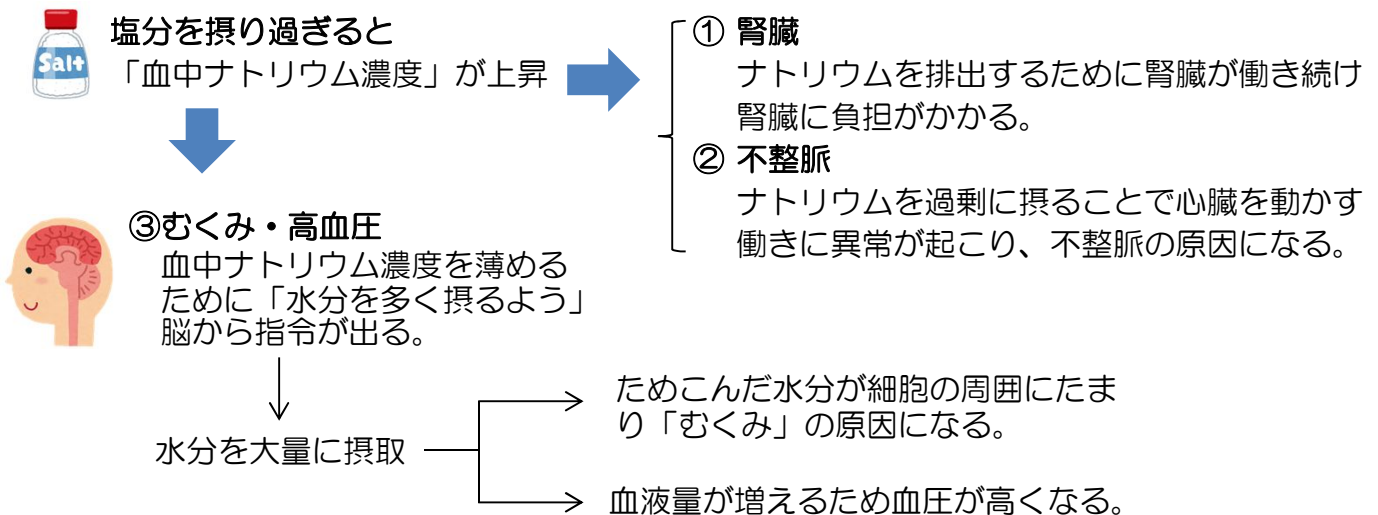
塩分

～減塩生活を始めましょう～

✓塩分とは？

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。「ナトリウム」は塩に含まれる代表的なミネラルで、私たちの体になくしてはならないものです。ヒトの細胞には一つ一つに水分が含まれ、細胞の内と外の圧力は常に一定に保たれています。圧力がどちらか一方にかたよりすぎると脱水症状やむくみ、循環不全につながります。そうならないためにナトリウムは細胞の内と外の圧力を一定に保つように働いています。

✓摂りすぎはなぜいけない？



✓一日の目標量

男性8.0g/日、女性7.0g/日、高血圧の方は6.0g/日を目標にしましょう。
私たちが利用している食品には栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。食塩相当量が表示されていなくてもナトリウム量がわかれば、食塩相当量を計算することができます。食品に含まれる塩分量を知り、上手に減塩をしていきましょう。



ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量

(例)「カップ焼きそば」(1食分)
ナトリウム：1600mg



1600mg×2.54÷1000=4.064

上記の計算式を使って、
実際に計算してみま
しょう。



含まれる塩分は4.1g

美味しく楽しく♪減塩調理のコツ

★ うま味のある食材

昆布、鰹、干しいたけなどの自然のうま味を含んだ食品を使いましょう。自然由来の食品を使うことで調味料を多く使わなくても美味しく仕上がります。



★ カリウムを多く含む食品

カリウムには体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあります。カリウムは野菜、海藻類、果物に多く含まれます。ただし、腎不全などカリウム制限のある方は主治医にご相談ください。



★ 油をうまく使う

オリーブ油、ごま油など仕上がりに少量使用すると風味が増します。

※ただし、油はエネルギーが多く含まれます（1g当たり9kcal）。使いすぎには十分注意しましょう。

★ 献立のおかずに一工夫

全てのおかずを薄味にするともの足りなく感じる場合があります。献立の中で自分好みの味つけのおかずを1品決め、それ以外のおかずの味つけを薄くし、味にメリハリをつけましょう。

★ 香辛料や香味野菜

カレー粉、わさび、しょうが、しそなどの香辛料や香味野菜を使うと香りや風味が効いて料理のアクセントになり、使用する塩分が少なくて済みます。



おすすめ一品料理

かぶとつくねの煮物

<1人分>
エネルギー 287kcal
カリウム 845mg
塩分 1.2g



白菜とセロリの浅漬け

<1人分>
エネルギー 24kcal
カリウム 527mg
塩分 0.5g



材料	2人分
かぶ	140g
かぶの葉	20g
A 鶏ひき肉	100g
白ねぎ（みじん切り）	1/4本
片栗粉	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
B だし汁（鰹・昆布）	3/4カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
青ねぎ（小口切り）	1/2本分

作り方

- ① かぶは皮をむき、くし形に切る。
- ② 葉は4～5cmの長さに切る。
- ③ ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ 鍋にBと①と③を入れ、蓋をして弱火で煮る。かぶが柔らかくなったら②を入れ、1～2分加熱する。仕上げに薄口しょうゆを加え皿に盛りつけ、青ねぎをのせる。

だし汁につくねの肉の旨味が加わるため、味に深みが出て少量の煮汁でもおいしくいただけます。また、仕上げにしょうゆを加えることで用量が少なくなり減塩につながります。

材料	2人分
白菜	100g
セロリ（茎）	50g
A 刻み昆布	1g
だし汁（鰹・昆布）	大さじ1
ゆず（果汁）	小さじ1
塩	ひとつまみ
ゆず（皮）	少々

作り方

- ① 白菜は葉と芯の部分を分けて細切りにする。
- ② セロリはピーラーで筋を取り、斜め薄切りにする。
- ③ ビニール袋に①と②、Aを入れて揉み、冷蔵庫で2～3時間置く。
- ④ 味がなじんだら器に盛りつけ、刻んだゆずの皮をのせる。

冬野菜の白菜と香味野菜のセロリを使った浅漬けです。ゆずの果汁と皮の爽やかな香りにより塩分が少なくても美味しくいただけます。



～すずらんイベント情報～

11月10日(土) 坂下外科にて健康教室を開催しました。

「元気な体は食事から～筋肉と食事の関係～」というテーマで低栄養について栄養士が講義をしました。12名の方に参加いただき、食事の栄養バランスや運動が大切であることを説明した後、皆さんと体操を行いました。「元気に生活するためには運動と食事の両方が大切なんだね」などの声をいただきました。



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

11月8日(木) ミニ健康教室「貧血と冷え症」 で調理実習を行いました！

今回は『鉄分補給&体を温める食事作り』をテーマに調理実習を行い、7名の方が参加されました。試食では「ごぼうとれんこんの歯ごたえがいいね。」「くるみは有塩を使うのならば他の調味料を減らす必要があるね。」などの意見交換をされ、楽しい健康教室になりました。



＜メニュー＞
*牛肉と野菜の豆板醤炒め
*高野豆腐の卵とじ
*ごぼうとれんこんのくるみ味噌和え
*ご飯



今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中！

10月から5回開催している『貧血と冷え症』をテーマにミニ健康教室開催中です。

☆第5回 12月13日☆

「これまでのおさらい」

時間：10：30～11：30

参加費：無料

今年最後のミニ健康教室です。栄養士がクイズを交えて貧血と冷え症の種類と病態と、それらを改善するための食生活について講義をします。ぜひ、ご参加ください。

お得なポイントももらえます。
◇広島県ヘルスケアポイント：30点
◇広島市高齢者いきいき活動ポイント：1ポイント

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局舟入店 栄養士
TEL：082-532-4193

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。

問い合わせ先
すずらん薬局 十日市事務所
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

スタッフ(田丸)からの一言
本格的な冬をむかえましたが皆さん風邪などひかれていませんか？体調に気をつけ、元気に過ごしましょう。



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



薬剤師からのミニ情報

～インフルエンザ～



風邪の多くは、発症後の経過が緩やかで発熱も軽い場合が多く、喉や鼻の症状が主に見られるのに対し、インフルエンザは38度～39度以上の高熱（但し高熱が出ない場合もあります）、強い倦怠感、関節痛などの全身症状が現れ、激しい咳や鼻水なども急激に悪化する傾向があります。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。早い段階で治療するとウイルスの増殖を抑え、早めの回復が望めます。

代表的なインフルエンザの薬の特徴

★ タミフル

経口の薬で、1日2回5日間服用を続けて治療します。小さなお子様には飲みやすいドライシロップ（粉薬）もあります。

★ リレンザ

専用の器具を使って薬剤を吸入する吸入薬です。1日2回、5日間にわたって吸入します。粉薬を直接気道に届けることでウイルスの増殖を抑えることができます。

★ イナビル

特徴として1回の吸入で治療が終わり、継続した治療の必要がありません。しかし、1回の治療でしっかりと薬を吸入する必要があるため、指導を受けながら吸入するのが安心です。

★ ラピアクタ

病院で1回約15分程かけて行う点滴の薬です。1度の投与で治療が終わります。

★ ソフルーザ

今年発売された新薬で、吸入ではなく1回の服用で治療が完了する初めての薬です。年齢や体重によって使用する量が変わります。

注意点

😊 子どもの場合はインフルエンザ脳症に気をつけましょう。特に熱がある間は子供が1人きりにならないようにしましょう。

😊 インフルエンザ脳症のリスクが上がってしまう解熱剤があります。自己判断で使用せず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



予防方法

マスクの着用や手洗い、うがいを行いましょう。また、予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくく、脳症などの合併症を防ぐ効果があります。流行期に入る前に早めに受けることをおすすめします。

★次回のテーマは、糖尿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。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索