

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.244

平成29年2月号

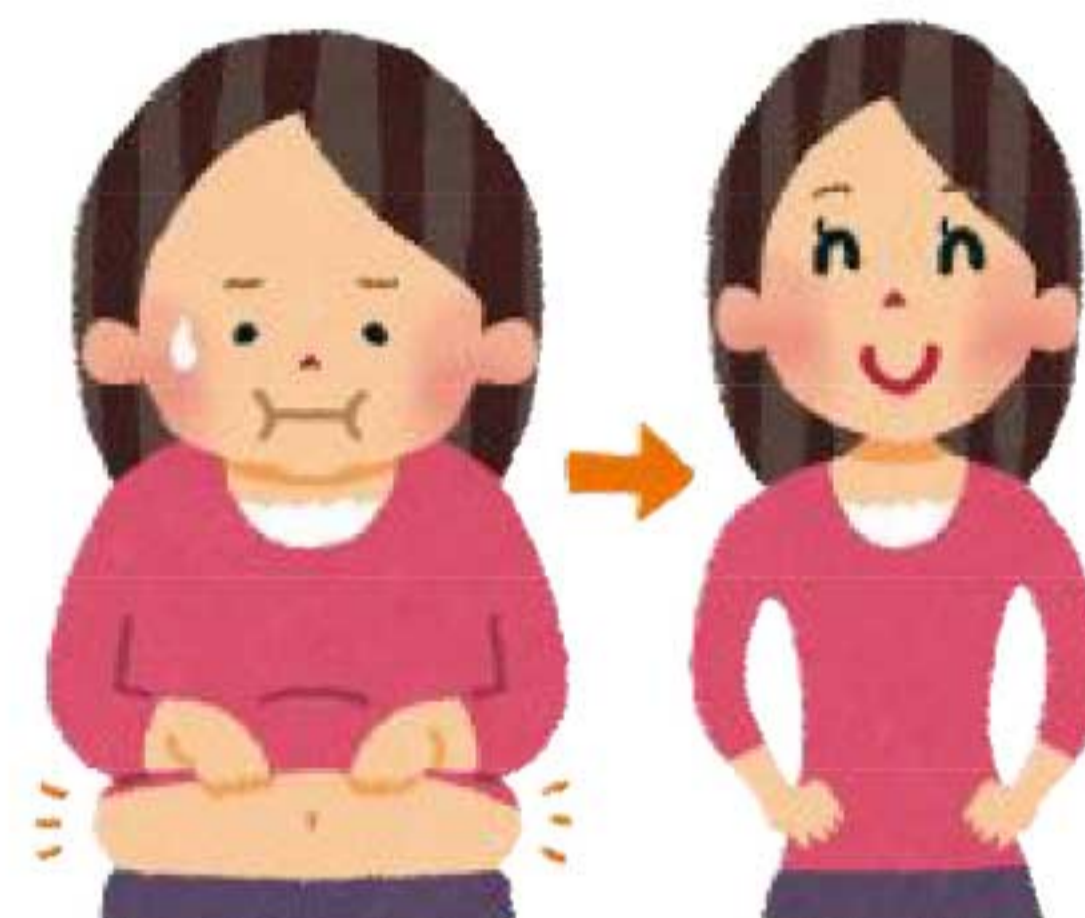
アディポネクチン

～長寿ホルモン「アディポネクチン」を増やそう!～

アディポネクチンとは?

アディポネクチンとは、脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンの一種です。アディポネクチンは血液中に存在し、傷ついた血管を修復するなど血管のメンテナンス役としての働きや、脂肪燃焼作用、血管拡張作用などがあり、生活習慣病を予防する効果が期待されています。そのため、別名「長寿ホルモン」「やせホルモン」とも言われています。

アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されますが、内臓脂肪が増えるとアディポネクチンの分泌量が減少してしまうことが分かっています。内臓脂肪を減少させることでアディポネクチンは自然と増加するため、日々の運動に加え食生活の改善が大切です。



アディポネクチンの働き

◎糖尿病予防

アディポネクチンは糖質の代謝を促進するとともに、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを助けるため、糖尿病を予防する効果があります。

◎脂質異常症予防

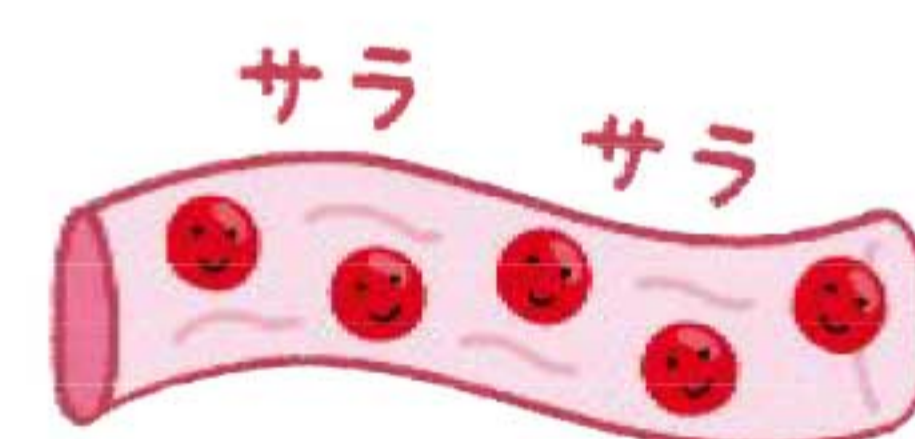
アディポネクチンは脂肪燃焼を高める働きがあります。脂肪燃焼を高めることによって、余分な脂肪の蓄積を防ぐため、脂質異常症を予防・改善する効果があります。

◎高血圧予防

アディポネクチンは血管を拡張し血流を良くする働きがあるため、高血圧予防に効果的です。

◎動脈硬化予防

アディポネクチンは血中に含まれ、全身を巡って傷ついた血管の修復を行います。また、それだけではなく血管を拡げることで血流を良くするため、動脈硬化を予防する効果があります。



アディポネクチンを増やす食事のポイント

◎大豆たんぱく質

大豆たんぱく質に含まれる「βコングリシニン」はアディポネクチンを増やすといわれています。大豆や豆腐、納豆などの大豆製品を積極的に取り入れるようにしましょう。

◎EPA

青魚に多く含まれるEPAもアディポネクチンを増やすといわれています。EPAは魚の脂身に多く含まれているため、刺身やカルパッチョなど生で調理をしたり、煮魚の場合は煮汁まで一緒に摂るようにすると効率的に摂取することができます。

【EPAを多く含む食品】



青魚
(イワシ、サバ、ブリなど)

◎マグネシウム

マグネシウムは、アディポネクチンの分泌を助ける働きがあり、マグネシウムの摂取が多い人はアディポネクチンの値が高いことが分かっています。また、マグネシウムはインスリンの働きを良くし、糖の代謝を改善する働きがあるため、糖尿病予防にも効果的です。

◎オスモチン

オスモチンは、野菜や果物に多く含まれる植物由来のたんぱく質です。アディポネクチンと似た構造を持ち、アディポネクチンの受容体を活性化させる働きがあります。

【マグネシウムを多く含む食品】



大豆製品



ナッツ類



海藻類

【オスモチンを多く含む食品】



じゃがいも



トマト



とうもろこし

☆アディポネクチンを増やすには運動も大切！☆

内臓脂肪が増えるとアディポネクチンの分泌が減少するため、内臓脂肪型肥満を解消することで、その分泌量は自然と増加します。運動は、酸素を体内に取り入れながら行うウォーキングやジョギング、水中ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。中でもウォーキングは誰でも手軽に、安全にはじめられる運動です。最初は1日20~30分、少し息がはずむくらいの速さで行いましょう。



おすすめ一品料理

豆腐のバンバンジー風サラダ

<p><1人分> エネルギー 171kcal たんぱく質 15.7g 塩分 1.6g</p>		
材料	2人分	
木綿豆腐	1/2丁	
鶏ささみ	2本	
トマト	1/2個	
きゅうり	1/2本	
A	味噌	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ② 鶏ささみは筋をとって耐熱皿に入れ、酒少々(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにほぐす。
- ③ トマトは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ④ 器にトマト、きゅうり、豆腐、鶏ささみの順に盛り付け、よく混ぜ合わせたAをかける。

大豆たんぱく質に含まれるβコングリシニンには、アディポネクチンの分泌を高める働きがあります。また、ごまに多く含まれるマグネシウムは、アディポネクチンの働きを助ける効果があります。

じゃがいもと桜えびの千チミ

<p><1人分> エネルギー 199kcal たんぱく質 6.3g 塩分 1.2g</p>		
材料	2人分	
じゃがいも	1個	
ニラ	1/2束	
桜えび	大さじ1	
A	片栗粉	大さじ1
	小麦粉	大さじ1
	卵	1/2個
	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ1/2	
B	酢	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	にんにく	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてからすりおろす。
- ② ニラは2cm長さに切る。
- ③ ボウルに①、②、桜えび、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を流し入れ両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、よく混ぜ合わせたBを添える。

じゃがいもに多く含まれるオスモチンという物質は、アディポネクチンと似たような働きがあると言われています。お好みで付けだれにラー油や豆板醤を入れても美味しくいただけます。

～すずらんイベント情報～



1月13日(金)県営舟入アパート集会所で講義を行いました

今回は「認知症を予防しよう」というテーマで話をしました。認知症予防のための食生活や生活習慣のポイント、アロマオイルの使用方法などの説明を行いました。最後に、脳と体を同時に使う運動を行いました。皆さん楽しそうに体を動かしていました。



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』(中級編:中華) 参加者大募集!!

今回のテーマは「酢豚」です。お肉を軟らかくするコツや春野菜を使った美味しくてヘルシーな副菜をご紹介します。初心者の方もお気軽にお申し込みください。

- ★日時：平成29年3月18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：1,200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：3月11日(土)
※お申し込みいただいた方には3月13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。

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

検索

木曜カフェ・リリーベル



ミ二健康教室開催中!!

1月から6回シリーズで『便秘』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。薬剤師と栄養士がお話しますので、お気軽にご参加ください♪

☆第3回 2月9日☆ 便秘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
- 時間：10:30～13:00
- ※要予約



☆第4回 2月23日☆ めざせ快腸!運動で腸を呼び覚まそう!

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



☆スタッフ(大平)からの一言☆

寒い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。木曜カフェ・リリーベルでは、温かい飲み物も用意しています♪ぜひカフェに来てゆったり過ごしてくださいね(*^_^*)

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

今月のカフェ
9日と23日
です



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。

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。脳症が発生した場合は数時間から1日以内にけいれんや意識障害、異常行動が見られます。少なくともインフルエンザ発症後2日間は、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。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。予防接種の効果が出始めるには、およそ2週間かかり、効果は5か月ほど持続します。また、13歳未満のお子様は2回接種するため、流行期に入る前に早めに受けることをお勧めします。



★次回のテーマは、[メタボリックシンドローム](#)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