

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.269

2019年3月号

基礎代謝

～筋肉を増やして基礎代謝を上げよう!～

人はじっとしていても、呼吸をしたり心臓を動かしたり、生命を維持するためにエネルギーを使っています。このエネルギー消費のことを「基礎代謝」といいます。「基礎代謝」は10代半ばから後半をピークに、その後は年齢と共に低下していきます。

また、加齢とともに筋肉が落ちることで、基礎代謝が低下します。そのため、歳をとっても、若い頃と同じような食生活をしていると、エネルギー過多になり、歳をとって太りやすくなる一因になります。



基礎代謝が下がる原因

① 加齢による筋肉量の減少

筋肉で消費される基礎代謝量は、全体の約2割を占めています。そのため、加齢による筋肉量の減少が進むと、基礎代謝が下がります。筋肉量が減ると動くのがつらくなり、運動量が減るため、さらに筋肉量が減ってしまいます。しかし高齢であっても、適度な運動を続けることで、筋肉量を回復させることができます。



② 不規則な食事

食事をすると体が温かくなります。これは「食事誘導性熱産生」というもので、内臓が消化のためにエネルギーを燃やして、体温を上げることによっておこります。無理なダイエットで食事の回数を減らすと、体温が低い状態が長くなり、基礎代謝が下がる原因になります。



③ 水分不足

体の中の老廃物を回収する役目は、血液やリンパ液が担っています。そしてこれらの構成成分は、水分が大きな割合を占めています。水分が不足すると、血液やリンパ液の成分が濃くなってドロドロになり、代謝が滞ります。水分をきちんと補給することで、血液やリンパの流れがスムーズになり代謝が活発になります。その結果エネルギーが効率的に消費され、基礎代謝が上がります。



④ ストレス

ストレスがかかると、コルチゾールというホルモンが分泌されます。コルチゾールはストレスに対処するために、体に蓄えられたエネルギーを燃焼させます。長い間ストレスにさらされていると、コルチゾールは筋肉を分解してエネルギーにしてしまうため、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下します。



基礎代謝を上げる方法

☆筋肉量を増やしましょう

おすすめは、ウォーキングのような長時間続けられる有酸素運動です。心臓や肺も無理なく動かすことができ、全身の血流が上がることで基礎代謝量の増加が見込めます。だんだんと体を動かすことに慣れてきたら、筋トレを組み合わせるとさらに効果がアップします。

音楽を聞きながらや、歩数計を活用するなど、楽しみながら運動を継続しましょう。



☆食べ物で体温を上げましょう

体温が1度上昇すると、基礎代謝は13%上昇するといわれています。そのため筋肉量に加え、食べ物で身体の中から温めることも大切です。身体を温める食材として、根菜類がおすすめです。

◇根菜類：大根、人参、ごぼう、れんこん、じゃがいも、さつまいもなど

おすすめ一品料理

豚の生姜焼き

<1人分>
エネルギー 260kcal
たんぱく質 14.0g
塩分 0.9g



材料	2人分
豚ロース薄切り肉	140g
酒	少々
玉ねぎ	1/2個
生姜	1片
A 濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
キャベツ	60g
ミニトマト	4個

作り方

- ①豚肉に酒をふり置く。玉ねぎは繊維に沿って厚めに切り、生姜はすりおろす。
- ②混ぜ合わせたAに、①の生姜を入れる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら豚肉を入れて、火が通ったら②を加えて炒め合わせる。
- ④③を皿に盛り、千切りにしたキャベツとミニトマトを添える。

生姜に含まれている辛味の成分「ジンゲロール」は加熱することで「ショウガオール」に変わります。この成分は、血流を良くしたり代謝を活発化させることで身体を温め、基礎代謝を上げます。

かぶのかりかりじゃこサラダ

<1人分>
エネルギー 79kcal
ビタミンB₆ 0.06mg
塩分 0.5g



材料	2人分
かぶ	100g
かぶの葉	20g
塩	少々
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1

作り方

- ①かぶは皮をむいて半分に切り、3mm厚さの薄切りにする。かぶの葉は、小口切りにする。
- ②①を塩もみして、水気をしぼる。
- ③フライパンにちりめんじゃこを入れて中火でから煎りし、ごま油を加えてカリッとなるまで揚げ焼きをする。
- ④②を皿に広げ、熱々の③を油ごと回しかける。



かぶに含まれるビタミンB₆はたんぱく質と一緒に摂取することで、血液や筋肉を作る助けになります。ビタミンB₆が不足すると貧血や、口内炎になりやすくなります。

～すずらんイベント情報～

2月9日(土)に、庚午中央会館で「低栄養」の講義を行いました！

公民館と地域包括支援センターが共催の口腔・栄養・運動の3回シリーズの健康講座で、すずらん薬局は「栄養」の講義を行いました。簡単な筋肉量チェックを各自で行い、管理栄養士から体を作るには食事が大切であることを話しました。高齢の方だけでなく、若い方も聞きに来られており、この地域の皆さんの、健康意識の高さを感じました。



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

3月16日(土)に 第26弾「男の料理教室」を 開催します！

毎回好評いただいている、「男の料理教室」。今回のテーマは、『魚を漬ける！』です。簡単にできる魚の味噌漬(西京焼き)を作ります。出汁をとって、その出汁を使った料理(茶碗蒸し)も紹介します。気軽にお申し込みください♪

☆日時：平成31年3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：成人男性

☆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9日(土)
お申し込みいただいた方には、
3月11日(月)に電話で連絡いたします。

☆申し込み・問い合わせ先
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》
すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

今月の木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室開催中！

テーマ：「認知症」



☆第5回(3月14日)10:30～11:30
『認知症の薬について』

☆第6回(3月28日)10:30～11:30
『これまでのおさらい』

ミニ健康教室に参加して
お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)

☆広島県ヘルスケアポイント
(1シリーズで30ポイント)
がもらえます♪



《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

あたたかい春がもうそこまでやってきています！
とはいえ、まだまだ寒い今日この頃。。。
木曜カフェ・リリーベルでは、あたたかい飲み物と
スタッフの『笑顔』を用意して皆様のお越しをお待ちしています(^o^)
おひとり様でも、大歓迎です。
楽しくお話ししましょう♪

スタッフ：矢田貝

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
14日と
28日です♪



～花粉症に処方される抗ヒスタミン薬について～

✔ 抗ヒスタミン薬とは？

ヒスタミンとは肥満細胞などに存在し、刺激に応じて放出され皮膚のかゆみ、鼻水、くしゃみ、じんましんなどのアレルギー反応に関与しています。抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンの働きを妨げる作用を持ち、花粉症においてはくしゃみ、鼻水、かゆみなどを抑える働きをします。軽症、中等症、重症によって、薬は異なり、症状が悪化すると2種類以上の薬を服用したり、点鼻薬や漢方薬などを使用することもあります。

✔ 眠気の出にくい抗ヒスタミン薬の紹介

抗ヒスタミン薬は古くから使われてきた薬ですが、副作用で口渇、眠気、眼圧亢進などが起こりやすい薬でした。

副作用が起こりにくいよう工夫された薬を「第二世代抗ヒスタミン薬」と呼び、一部を除き緑内障や前立腺肥大の方でも服用ができるようになりました。そのなかでも特に、眠気が起こりにくい薬について紹介します。

- フェキソフェナジン(アレグラ)：1日2回
- ディレグラ配合：1日2回、**食前(空腹時)**
- ロラタジン(クラリチン)：1日1回
- デザレックス：1日1回
- ビラノア：1日1回、**食前(空腹時)**



※なお、「アレグラ」や「クラリチン」は市販薬としても販売されています。

※「ディレグラ配合」と「ビラノア」は食前(空腹時)に服用しないと効果が落ちてしまうため、用法に注意が必要です。

✔ 注意事項

上記に紹介した第二世代抗ヒスタミン薬は、眠気が起こりにくいですが、全くないわけではありません。また、上記以外の第二世代抗ヒスタミン薬の中には、眠気に関する注意喚起があるものがあります。(例：ジルテック、ザイザル、アレロック、エバステル、タリオン、アレジオン。このうち「ザイザル」や「ジルテック」などの一部の薬では腎臓の機能が落ちている方には、減量が必要な場合があります。腎臓が悪い方は必ず医師、薬剤師に相談してください。)花粉症以外の食物アレルギー、ハウスダスト、じんましんなどのアレルギーにも抗ヒスタミン薬が使われます。似たような成分が処方される場合もあるため、お薬手帳を持参しましょう。



★次回のテーマは、**朝食**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