

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.270

2019年4月号

朝食

～再発見！朝食パワー～



☑ 朝食を摂ると4つの良いこと！★★★★★

その1：脳と体を目覚めさせて集中力アップ！

寝ている間も脳や内臓は活動しています。このため、朝起きた時はエネルギーが不足し、働きが低下している状態です。朝食を摂ることで足りなくなったエネルギーを補充し、体温を上げて午前中の集中力や活力を補うことができます。



その2：1日のリズムを作る！

私たちに「体内リズム」と「生活リズム」があります。この2つのリズムはズレが生じやすく、このズレが体に不調をもたらすことがあります。朝日を浴びて、朝食を摂ることで「体内リズム」がリセットされ、体を目覚めさせることができます。



その3：1日の栄養バランスアップ！

朝食を摂り、1日3回食事をすることで、1日2食の時より栄養バランスが整いやすくなり、バランスアップに繋がります。



その4：肥満防止！

朝食抜きで昼食を摂ると、食べ過ぎや間食の原因に。また、朝食を摂ることで内臓を目覚めさせ、排便が促されるため、腸内環境を整えます。



☑ 朝食にオススメの食材

★「炭水化物」：ご飯・パン・麺など

脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に貯蔵しておくことができません。睡眠中に使われたブドウ糖を多く含む炭水化物を補給することで、脳や体に速やかにエネルギーが補給でき、午前中しっかりと活動することができます。



★「たんぱく質」：肉・魚・卵・乳製品など

動物性のたんぱく質が豊富な食材には、トリプトファンが含まれています。トリプトファンは体の中で体内時計を調節し、ストレスを和らげる働きをします。朝食にたんぱく質を摂り入れる習慣をつけて、体内時計を整えましょう。



★「ビタミン・ミネラル類」：野菜・果物など

野菜や果物に多く含まれるビタミンやミネラルなどの栄養素は、炭水化物やたんぱく質と一緒に摂ることで、それらの代謝を助ける役割をします。野菜や果物は噛み応えがある物が多く、しっかり噛むことで脳を目覚めさせることができます。



✓ 世代別朝食ガイド

朝食の基本は「栄養バランスを整えること」ですが、世代別に朝食を工夫すると、必要な栄養素が補いやすくなります。

ジュニア世代

成長期の子供は、骨や歯を作る素になるカルシウムを積極的に摂り入れましょう。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、大豆製品などがおすすめです。



中高年世代

肥満、糖尿病や高血圧など生活習慣病が気になる世代です。また、生活が不規則になり体内時計がズレがちです。主食・主菜・副菜を揃えることを意識し、特に不足しがちな野菜をしっかり摂るようにしましょう。



シニア世代

加齢と共に食欲低下や栄養の偏り、筋肉の減少が見られる世代です。少量でも栄養バランスを整え、特に良質なたんぱく質である肉、魚、卵は積極的に摂り入れるようにしましょう。



全世代共通 朝食ポイント!

朝不足しがちなのは、たんぱく質と野菜。これらを意識して摂りましょう。



主菜と副菜を一緒に摂りやすい具沢山の味噌汁やスープは、栄養バランスも整いやすく、体が温まります。



朝食を摂る習慣がない人や時間がない人は、手軽に摂りやすい果物や乳製品がおすすめです。



✓ おすすめ一品料理

クラムチャウダー

<1人分>

エネルギー 198kcal
たんぱく質 12.8g
カルシウム 192mg
塩分 1.0g



オープンオムレツ

<1人分>

エネルギー 145kcal
たんぱく質 9.7g
カルシウム 134mg
塩分 0.6g



材料

2人分

かぼちゃ
ブロッコリー
A 牛乳
シーフードミックス(冷凍)
コンソメ顆粒
甘酒(米麹・無糖)
こしょう
パセリ(乾燥)
オリーブ油

80g
60g
300cc
50g
小さじ1
大さじ3
少々
適量
少量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①のかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。そこに①のブロッコリーを入れてさらに2分加熱する。
- ③ 鍋に②とAを入れて温め、仕上げに甘酒を入れて、こしょうで味を調える。
- ④ ③を器に注ぎ、パセリをかけ、オリーブ油をたらす。

電子レンジと冷凍食品を使い、手軽に野菜やたんぱく質が摂れる一品です。仕上げに甘酒を入れることにより、体が温まりやすくなります。

材料

2人分

卵
鶏がらスープ
スナップえんどう
ベビーリーフ
ミニトマト
サラダ油
A ブレーンヨーグルト
牛乳
粉チーズ
黒こしょう(粗挽き)

2個
ひとつまみ
6本
30g
6個
小さじ1
大さじ1と1/2
大さじ1と1/2
大さじ1
少々

作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り、筋目に添ってさやを開く。
- ② ベビーリーフは洗ってザルにあげて水気をきり、ミニトマトは横半分に切る。
- ③ ボウルに卵と鶏がらスープと①を入れて混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、卵液を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら半熟状にして火を止め、器に盛る。
- ④ ③の上に②をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

温野菜を卵と一緒に混ぜて焼くと、スペイン風オムレツになり、お弁当のおかずにもぴったりです。

～すずらんイベント情報～

 **3月9日(土)坂下外科で第2土曜日に行われている認知症カフェで講義を行いました**
 薬剤師からは、認知症とはどのような病気なのか、物忘れとの違いは何かなどについて話し、栄養士からは認知症を予防する食事のポイントと、脳と体を一度に動かす「コグニサイズ」を紹介し皆さんと一緒にを行いました。皆さんと学び、体を動かし、講義の後は笑顔でお茶の時間を楽しんでおられました。



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

『ふないる』での活動の様子を紹介します 



『男の料理教室』



ナンを手作りして「インドカレー」に挑戦！



『サロン』での体組成・物忘れ測定の様子

月に2回『コーラス教室』も行っています



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。

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

木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中!!



4月から6回シリーズで『睡眠』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ますので、気軽にご参加ください♪

☆第1回 4月11日☆
「睡眠と健康について」



☆第2回 4月25日☆
「睡眠と食事の関係(食事の基本)」

※4月11日、25日両日とも

☆時間：10：30～11：30、参加費：無料

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≫
 すずらん薬局本店 栄養相談室
 TEL：082-247-1350



スタッフ(田中)からの一言

4月になり大きなランドセルを背負った新1年生の姿も見かけるようになりました。何かとあわただしいこの時期ですが、そんな時は、木曜カフェリリーベルにお立ち寄りください。温かい飲み物を用意して、皆様のお越しをお待ちしています♪

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

～風疹について～



✔ 風疹とは？

風疹ウイルスの感染によって引き起こされる急性疾患です。症状は高熱や発疹、リンパ節の腫脹などがあります。子供に多い感染症ですが大人に感染することもあり、その場合小児と比べて重症化しやすく、時には重篤な合併症を引き起こすことがあります。特に妊娠20週頃までの妊婦がかかると胎児に感染し、先天性風疹症候群(難聴、白内障、心臓の障害など)という障害が残る可能性があります。

✔ 予防接種について

小児期に予防接種を受けることで予防できますが、世代、性別によっては受けていなかったり、十分な回数の予防接種が行われていません。国は十分な抗体を得るには、2回の予防接種を推奨しています。



✔ 風疹にかからないために

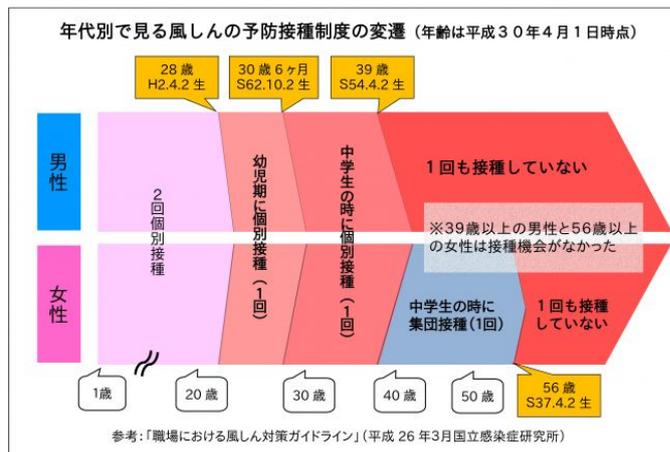
抗体検査を受け、必要であればワクチンを接種しましょう。小さい頃にかかったことがあっても抗体が少ない場合があります。

広島市では住所登録をしている者のうち、

- ①妊娠を希望する女性
- ②妊娠を希望する女性と同居している者
- ③妊婦と同居している者

を対象に風疹の抗体検査を無料で実施しています。ただし、過去に予防接種を受けたことがないなど、いくつかの条件があるため詳しくは広島市のホームページで確認しましょう。また、風疹の流行を受け2019年～2021年度末までの間に限り、政府主導で無料で風疹予防接種を実施することになりました。対象は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日(現39歳～56歳)までの間に生まれた男性です。年度ごとに若い世代から順に受診券が市町村より発行される予定となっていますが、対象であれば市町村に希望することで受診券の発行が可能です。

自分の健康のみならず周りに感染を拡大させないためにも予防接種は重要です。今回の政策を機にぜひ抗体検査、そして予防接種を受けましょう。



★次回のテーマは、歯周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