

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.272

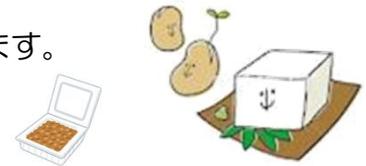
2019年6月号



大豆イソフラボン ~大豆・大豆製品のカ~

大豆イソフラボンとは、特に大豆の胚芽に多く含まれるポリフェノールの一種です。その構造が女性ホルモンの一つであるエストロゲンとよく似ていることから、エストロゲンと同じような働きをすると注目されています。エストロゲンは女性の健康維持にとっても大切な役割を持っています。

働きと効果



| | | |
|-------------|--|--|
| 骨粗鬆症 予防 | 女性の場合、閉経後にエストロゲンの分泌が不足することから起こりやすくなります。大豆イソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きを持つため、骨粗鬆症の予防や改善に効果があるといわれています。 | |
| 動脈硬化 予防 | 血液中のコレステロール、特にLDL（悪玉）コレステロールの増加が動脈硬化の原因となります。一方、HDL（善玉）コレステロールはLDLコレステロールを回収する作用があります。大豆イソフラボンは、LDL（悪玉）コレステロールを減少させ、HDL（善玉）コレステロールを増加させる効果があるといわれています。 | |
| 美肌効果 | 大豆イソフラボンは肌の弾力を保つ「コラーゲン」を増やして、ハリを保つ働きがあるほか、細胞の新陳代謝を高めて肌の生まれ変わりを促進するといわれています。 | |
| 更年期 症状緩和 | 更年期障害の様々な症状（めまい、ほてり、動悸、発汗異常、うつ、イライラ、倦怠感、不眠症など）は、女性ホルモンが減少することによって起こります。大豆イソフラボンを摂取することで、不足した女性ホルモンの働きを補うため、これらの更年期障害の症状の軽減に役立つといわれています。 | |

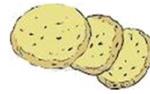
ポイント



大豆イソフラボンの健康効果には、個人差があることが近年の研究で明らかになってきました。ある特定の腸内細菌が大豆イソフラボンよりエストロゲン作用の高いイソフラボン（エクオール）に作りかえ、それを吸収することで高い効果を発揮します。この腸内細菌は日本人の約半数が持っています。

大豆製品をよく食べている人は、この菌が活発に活動しているといわれています。また、食物繊維の多い食品を取り入れるなどして腸内環境を整え、腸内細菌を活発にすることが大切です。

毎日の食事からコツコツと！
◆大豆イソフラボンを含む食品◆



| 大豆製品 | 量 | 含有量 |
|-------|------------|-------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁(150g) | 約42mg |
| 豆乳 | 200cc | 約41mg |
| 絹ごし豆腐 | 1/2丁(150g) | 約38mg |
| 厚揚げ | 1/2枚(100g) | 約37mg |
| 納豆 | 1パック(45g) | 約36mg |
| がんもどき | 1個(80g) | 約34mg |
| きなこ | 大さじ2(12g) | 約19mg |
| 油揚げ | 1枚(30g) | 約12mg |

※イソフラボンは大豆を使った加工食品のほとんどに含まれていますが、原料材料や加工方法の違いから含有量は異なります。



大切なのは、大豆製品を含めてバランスの良い食事を心掛けることです。

おすすめ一品料理
豆腐と卵のグラタン

| <1人分> | |
|-------|---------|
| エネルギー | 317kcal |
| たんぱく質 | 15.8g |
| 食物繊維 | 1.8g |
| 塩分 | 1.3g |



| 材料 | 2人分 |
|----------|--------|
| 木綿豆腐 | 1/4丁 |
| 卵 | 1個 |
| ほうれん草 | 2株 |
| A { 小麦粉 | 大さじ2 |
| バター(無塩) | 20g |
| B { 牛乳 | 200cc |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| チーズ(ピザ用) | 40g |

作り方

- ①木綿豆腐は水切りをして、粗く崩す。
- ②卵は固ゆでにして、粗く刻む。
- ③ほうれん草は茹でて水気を絞り、4cm長さに切る。
- ④耐熱皿にAを入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱し、よく混ぜる。
- ⑤④にBを少しずつ加えてかきまぜ、再び電子レンジ(500W)で2分加熱した後、取り出して混ぜる。もう一度電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑥①、②、③とかきまぜた⑤をあわせて、グラタン皿に入れ、チーズをのせて、オーブントースター(1000W)で約5分焼く。

木綿豆腐は作る過程で水分をしぼるため、栄養分が凝縮されます。そのため、絹ごし豆腐に比べるとイソフラボンをはじめ、たんぱく質、カルシウム、鉄分が多く含まれます。



ごろっと野菜の豆乳スープ

| <1人分> | |
|-------|---------|
| エネルギー | 136kcal |
| たんぱく質 | 7.4g |
| 食物繊維 | 3.7g |
| 塩分 | 0.9g |



| 材料 | 2人分 |
|--------------|--------|
| かぼちゃ | 100g |
| しめじ | 1/4パック |
| ブロッコリー | 1/4株 |
| 豆乳 | 300cc |
| A { コンソメ(固形) | 1/2個 |
| 濃口醤油 | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう(粗挽き) | 少々 |

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき1.5cmの角切りに、しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ②かぼちゃを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱した後、しめじとブロッコリーを加えて再度3分加熱する。
- ③鍋に豆乳を入れて中火で熱し、温まったら弱火にする。
- ④③に②とAを加えて、時々かきまぜながら数分煮て、器に盛る。

豆乳は、無調整のものと調整のものがありますが、大豆イソフラボンの含量は無調整の方に多く含まれています。果物と合わせてスムージーにしたり、コーヒーに入れるミルクの代わりにしたりと、豆乳は様々なアレンジができます。

しかしとり過ぎは健康を害する可能性もあるため1日200ccを目安にし、豆乳だけに偏らず様々な食材をバランスよくとるようにしましょう。



～すずらんイベント情報～



5月10日(金)県営舟入アパート集会所でサロンを行いました！

今回は前回行った体組成測定の結果を伝えました。年2回の測定会を継続することで、「揚げ物を控えるようになった」「運動を意識して行うようになった」など、参加者の方の健康に対する意識に変化が生まれ、定着してきました。また、これまでの講義の復習についてクイズを行い、多くの方が正解しておられました。



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

木曜カフェ・リリーベル

第15弾

ミニ健康教室「睡眠」
参加者大募集！！

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5回 6月13日☆
「睡眠に関する薬について」
☆第6回 6月27日☆
「これまでのおさらい」



6月13日、27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・申し込み先≫
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

ふないるを使ってみませんか？

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。

いろいろな教室や地域のサロン活動にご利用いただいています。

地域のサロン活動
(コーラス)



体操教室



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



今月のカフェは
13・27日です★
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
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



スタッフ(上杉)からひとこと

初夏になりましたね♪
清々しい天気の日、散歩の寄り道に一息
つきにいらしてください。
ふないるでお待ちしています☆

薬剤師からのミニ情報

～更年期障害について～



✔ 更年期障害とは？

女性は閉経の前後、約10年間(45歳～55歳)に更年期を迎えると、女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少し、それが引き金となって、自律神経のバランスを崩し、のぼせや動悸、イライラ、頭痛、眩暈・耳鳴りなどの様々な症状を招きます。



✔ 薬について

運動や趣味などの気分転換をすることで、ある程度対処することは出来ますが、それでも症状が改善されない場合もあります。その場合は一人で悩まず、婦人科などの専門医に相談しましょう。

更年期障害の治療に使われる薬を紹介します。



① ホルモン補充薬

女性ホルモン(エストロゲン)を飲み薬や貼り薬で補充します。

エストロゲンの補充により、ホルモンバランスが安定し、自律神経の乱れからくる症状が改善されます。特に、急な顔のほてりや多量の発汗が起こるホットフラッシュや、冷え、動悸などの血管の不調による症状が改善されやすいと言われています。

(例) ジュリナ錠、エストラーナテープ 等

② 漢方薬

血液・リンパ液などの巡りを良くすることで、肩こり、頭痛、のぼせ、眩暈等の症状を改善します。

(例) 当帰芍薬散、加味逍遙散 等



③ 抗うつ薬・抗不安薬

抑うつ気分は更年期障害の一つですが、気分の落ち込み、不安感や焦燥感が強い場合に有効です。

(例) パキシル錠、デパス錠 等

※ 薬は効果的ですが、副作用も起こることがあります。例えば、ホルモン補充薬では、血管が詰まりやすくなる可能性があります。健康的な更年期を過ごすためにも気になることがあれば、医師、薬剤師にご相談ください。



★次回のテーマは、食中毒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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索