

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!!

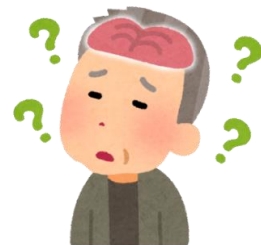


# すずらん食通信

NO.274

2019年8月号

## 認知症予防 ～食事でリスクを減らそう～



### ✓ 認知症の予防はできる？

認知症の予防、治療に関しては世界中で研究が進んでいますが、現時点では残念ながら完全に防ぐ方法は見つかっていません。しかし、発症頻度の高いアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は、生活環境や生活習慣に関係していることが分かってきました。規則正しい生活や、食事、適度な運動に加え、脳に刺激を与えたり、活性化をうながす行動が効果的と言われています。決定的な方法がないからこそ、日々の習慣を心がけることが大切になります。

### ✓ 認知症予防のための食事とは？

#### ① バランスの良い食事を摂りましょう

DHAやポリフェノール、レシチンなど、脳に良いとされる栄養素は多様で、これさえ摂っていれば予防できるというものはありません。しかも、栄養成分は私たちの体の中で複雑に作用しあっているため、効果的と言われる栄養素を含めて総合的にバランスの良い食事を摂ることが大切です。



#### ② 肥満を予防しましょう

認知症の中でも脳血管性認知症は、動脈硬化による脳梗塞などの血管の病気が原因のため、動脈硬化を防ぐことが認知症の予防にもなります。動脈硬化は生活習慣と関わりが深く、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、運動不足などが危険因子となります。また、生活習慣病の危険因子は、アルツハイマー型認知症も生じやすくさせることが明らかになってきています。



#### ③ 低たんぱく・低栄養に注意しましょう

肉や魚などを摂らないまたは摂っていても少ない人や、食事内容が偏っていて多様な栄養素をバランスよく摂っていない人は、認知症を含めた多くの疾患のリスクが高くなります。一見、1日3食食事をしているように見えても、肉、魚、卵などのたんぱく源が1食しかなかったり、主食が食事のほとんどを占めている食生活では、低たんぱく、低栄養の状態になっていることもあります。



#### ④ 糖分や塩分を控えましょう

糖尿病にかかっている人は、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の、いずれもかかりやすいことが報告されています。同様に高塩分は高血圧による動脈硬化から、脳血管性認知症のリスクを高めます。



※特効薬はありません。まずは栄養バランスの良い食事をするところから始めましょう。

## <多くの食品を摂るための合言葉「さあにぎやかにいただく」>

偏食がないか、摂っていない食品がないかをチェックすることから始めてみましょう。

**さ** **かな** ⇒ たんぱく質やカルシウム、  
ビタミンDが豊富

**あ** **ぶら** ⇒ 適度な油脂分は細胞などを  
つくるのに必要

**に** **く** ⇒ 良質なたんぱく源の代表

**ぎ** **ゆうにゆう** ⇒ たんぱく質とカルシウムが  
豊富

**や** **さい** ⇒ ビタミンや食物繊維が十分に  
摂れる

**か** **いそう** ⇒ 低エネルギーでミネラルと  
食物繊維が豊富

**に**

**い** **も** ⇒ 糖質でエネルギー補給  
ビタミン・ミネラルも摂れる

**た** **まご** ⇒ 調理が簡単で手軽にたんぱく  
質が摂れる

**だ** **いず** ⇒ たんぱく質やカルシウムも  
豊富

**く** **だもの** ⇒ ビタミン・ミネラルが多く、  
食物繊維も摂れる

1項目1つで1点、毎日7点以上を  
目指しましょう！

\*ロコモチャレンジ！推進協議会考案の合言葉

## おすすめ一品料理

### 豚肉と夏野菜ののっけ飯

<1人分>  
エネルギー 485kcal  
たんぱく質 19.4g  
塩分 1.8g



材料	2人分	
豚ミンチ肉	150g	
なす	1本	
ピーマン	2個	
しいたけ	2枚	
塩	少々	
A	生姜(すりおろし)	2かけ分
	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2/3
	小麦粉	小さじ2/3
ご飯	300g	
青じそ	2枚	

#### 作り方

- ①なす、ピーマン、しいたけは粗みじん切りにし、全体に塩を振って混ぜる。
- ②耐熱ボウルに豚ミンチ肉とAを入れてよく混ぜ、ボウルに沿って厚さ1cmに広げる。
- ③②の中央に①を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。加熱後すぐ肉をほぐしながら、1分程よく混ぜ合わせる。
- ④器にご飯を盛り、青じそをのせ、その上に③を盛る。

ご飯だけなど単品で済ませず、たんぱく源や野菜のおかずを電子レンジで手軽に作ってしっかり栄養を摂りましょう。そうめんの上にかけてもおいしくいただけます。

### 温野菜のカレーマスタードサラダ

<1人分>  
エネルギー 182kcal  
たんぱく質 4.3g  
塩分 0.8g



材料	2人分	
かぼちゃ	130g	
トマト	1/2個	
パプリカ(黄)	1/2個	
ブロッコリー	80g	
A	粒マスタード	大さじ1
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	はちみつ	小さじ1/2
	塩、こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	大さじ2	

#### 作り方

- ①かぼちゃは厚さ1cm幅5cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②トマトとパプリカは一口大、ブロッコリーは小房に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③②が温かいうちに、よく混ぜ合わせたAをかけて混ぜ、少し置いて味をなじませてから器に盛り、パセリを散らす。

抗酸化作用があり、動脈硬化予防が期待できる、ビタミンA・C・Eの豊富な緑黄色野菜をたくさん摂ることができます。

# ～すずらんイベント情報～

**6月20日(木) JA広島市古江支店のサロンで講義を行いました!**

低栄養予防の話と体組成測定を行いました。  
体組成の測定結果を見ると、見た目はふくよかなのに筋肉量が少ない方や  
痩せているようでも体脂肪が多い方が半数以上おられました。この講義を  
きっかけに、食事に気をつけ、運動をして、より元気に過ごしていただき  
たいと思います。



## 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

### お知らせ ふないるを使ってみませんか?

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 (コース)



体操教室



#### 男の料理教室



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

### ～今月の木曜カフェ・リリーベル～ 開催中! ミニ健康教室

今回のテーマは「肩こり・腰痛」です。  
7月から9月まで、5回シリーズで開催して  
います。  
途中からの参加や1回だけの参加でも大丈  
夫です。お茶を飲みながら気軽に話が聞け  
ます。ご参加お待ちしております。

#### ☆第3回(8月8日)

『血行を良くするための食事作り』

時間：10:30～13:00

材料費：600円

持参物：エプロン、三角巾、  
手拭きタオル

※料理作りは定員8名で、要予約です。  
第1回、第2回に参加されている方  
を優先させていただきます。

#### 《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

#### スタッフ(高畑)からの一言

毎年、夏の暑さと戦っています。食欲は大丈  
夫ですが、脱水にならないようこまめに水分補  
給しないとイケませんね。  
水分補給をしに、木曜カフェ・リリーベルへいら  
してください。

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  
8日  
です

# 薬剤師からのミニ情報

## ～認知症の薬について～



### ✓ 認知症とは？

認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型、脳血管性といったさまざまなタイプがありますが、認知症の進行を完全に止める方法や、根本的な治療方法はみつかっていません。そのため、認知症の治療は、認知症の進行を緩やかにし、生活の質を高めることを目的とします。

### ✓ 認知症の薬について



#### ① アセチルコリンの量を増やす薬

認知症になると、記憶や思考に関わるアセチルコリンという神経伝達物質が減ってしまうことが分かっています。この薬は脳内のアセチルコリンの量を増やし、脳のネットワークがうまく働くのを助けます。

- アリセプト 1日1回  
錠剤、口腔内崩壊錠、細粒、ドライシロップ、内服ゼリー
- レミニール 1日2回  
錠剤、口腔内崩壊錠、内用液
- イクセロンパッチ、リバスタッチパッチ 1日1回  
貼付剤



#### ② グルタミン酸の働きを抑える薬

グルタミン酸は脳の興奮にかかわる神経伝達物質です。この薬は、グルタミン酸が関与する乱れた神経の働きを抑えることにより、脳の神経伝達を整えたり、神経の細胞を保護したりします。

- メマリー 1日1回  
錠剤、口腔内崩壊錠、ドライシロップ

### ✓ 副作用について

- ① 吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢などの消化器症状が現れたり、貼り薬では、赤くなる、かゆくなる等の皮膚症状が現れたりすることがあります。貼り薬は少しずつ場所を変えて貼りましょう。
- ② めまい、便秘、頭痛などが現れることがあります。

※薬の飲み始めや、薬の量を増やすときに副作用が現れやすいので、症状が続く場合は無理せずに、医師又は薬剤師へ相談してください。

★次回のテーマは、逆流性食道炎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