

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.277  
2019年11月号

## ロコモティブシンドローム ～いつまでも元気な足腰を!～

運動器症候群とも呼ばれ、骨、筋肉、関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な動作が難しくなり、要介護のリスクが高い状態になることです。ロコモティブシンドロームの原因は、骨粗鬆症や変形性膝関節症などの悪化によるもの、加齢による筋力の低下、バランス能力の低下により転びやすくなることなどがあげられます。



### 7つのロコチェック

日本整形外科学会がロコモティブシンドロームの症状確認のために、下記の7項目をチェックしています。(出典:日本整形外科学会ロコモパンフレットより)

☑	チェック項目
<input type="checkbox"/>	片足立ちで靴下がはけない
<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり、滑ったりする
<input type="checkbox"/>	階段を上するのに、手すりが必要
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない
<input type="checkbox"/>	2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物をして、持ち帰ることが困難である
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩けない
<input type="checkbox"/>	家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合は、まず医師の診療を受けてください。

### 骨や筋肉を強くする食生活

運動器の機能を保つためには、「5大栄養素」である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを毎日3回の食事で摂ることが理想です。

食事の回数を減らすと、体に必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。

1日3回の食事に、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)、副菜(野菜)をそろえ、牛乳・乳製品、果物なども組み合わせると栄養バランスよく摂ることができます。

#### ①カルシウムを摂りましょう

骨や歯を作るのに必要な栄養素です。

#### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



魚類



大豆・大豆製品



海藻類



野菜



切干し大根など

※チーズ、小魚は食塩を多く含んでいるので食べすぎには注意しましょう。

## ②カルシウムの働きを助ける栄養素

- ・たんぱく質：骨や筋肉を作る大切な材料・・・肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
- ・ビタミンC：骨や筋肉を作るコラーゲンの合成を助ける・・・野菜、果物など
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける・・・きくらげ、魚など  
※日光を浴びることで皮膚でも作られます
- ・ビタミンK：カルシウムを骨に取り込むのを助ける・・・納豆、葉野菜など
- ・マグネシウム：骨を作る大切な材料・・・海藻類、大豆、ナッツ、魚など



### ☆ちょっとした工夫でカルシウムアップ! ☆

だし巻き卵…しらす干し、切干大根をプラス  
かき揚げ…小麦粉を少なくしてスキムミルクをプラス  
焼きそば…桜エビをプラス  
サラダ…野菜だけのサラダに豆腐をプラス



### ☆骨粗鬆症予防のために気を付けること

「加工食品」「塩分」「カフェイン」「アルコール」の摂りすぎ、「喫煙」はカルシウムの吸収を妨げ尿と一緒にカルシウムが出てしまいます。せっかく摂ったカルシウム、体の中でしっかり吸収しましょう。



## おすすめ一品料理

### 高野豆腐のから揚げ

<1人分>

エネルギー 197kcal  
たんぱく質 13.9g  
カルシウム 156mg  
塩分 1.0g



材料	2人分
高野豆腐	2枚
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
A	
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
顆粒鶏がらだし	小さじ1/4
卵	1個
片栗粉	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量
レモン	1/3個

#### 作り方

- ①高野豆腐はお湯で戻して水気をしっかり絞り、1枚を6~7個にちぎる。
- ②にんにくとしょうがをすりおろし、Aと合わせて①にからめる。
- ③②に溶き卵をくぐらせて片栗粉をまぶして、170度の油で5~7分、きつね色になるまで揚げる。
- ④③を器に盛り、青ねぎをちらし、くし形に切ったレモンを添える。

高野豆腐は、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。また、レモン汁に多く含まれているクエン酸には、カルシウムの吸収を高める働きがあります。

### 切干大根のごま酢和え

<1人分>

エネルギー 81kcal  
たんぱく質 1.3g  
カルシウム 77mg  
塩分 0.9g



材料	2人分
切干大根	20g
にんじん	20g
きゅうり	1/2本
塩	少々
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
A	
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

#### 作り方

- ①切干大根は洗って水で戻し、しっかりと水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは3~4cm長さの太めのせん切りにしてさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。きゅうりは太めのせん切りにし、塩で軽くもみ水気を絞る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和え、器に盛る。

切干大根は、生の大根よりカルシウムが多く含まれています。また、酢を使うことで、カルシウムが吸収されやすくなります。

# ～すずらんイベント情報～

## 10月7日(月)に、ほーむけあクリニックで「離乳食教室」を行いました！

離乳食教室の第3回目で、「食物アレルギーについて」の話をしました。ほーむけあクリニックの医師とコラボして行った教室には、お子様を含めて15名の方に参加いただきました。食物アレルギーについて不安なことや疑問に思われる方が多く、話を聞かれ「安心した」「また開催してほしい」などの声をいただきました。



## 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

### 9月21日(土)に 「男の料理教室」を開催しました！

毎回好評いただいている、「男の料理教室」。今回のテーマは、『低GIで美味しい韓国料理に挑戦！』で、4名の方にご参加いただきました。サムゲタンやチヂミなど、本格的な韓国料理を手軽に作れると大好評でした。

#### メニュー

- ・参鶏湯(サムゲタン)
- ・野菜と海鮮のチヂミ
- ・ナムルの盛り合わせ
- ・花菜(ファーチェ)



次回の男の料理教室をお楽しみに♪

#### ☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

日ごとに冬を感じる季節になりました。木曜カフェ・リリーベルで、あたたかい飲み物を飲みながら、日ごろ聞けないお薬や食事の話をしませんか？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

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：「味覚」

☆第3回(11月14日)10:30～13:00

『味覚を鍛える食事作り』  
(料理作り)

味覚障害を改善するための栄養素を豊富に含んだ献立を紹介します。

- ・材料費：600円
- ・要予約

※ 定員を超える場合は、第1回、第2回に参加された方を優先させていただきます。

☆第4回(11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)



《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



◆お知らせ◆  
12月のカフェ、ミニ健康教室は  
お休みです。

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



今月の  
カフェは  
14日と  
28日です♪

# 薬剤師からのミニ情報

## ～ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症～



### ロコモティブシンドロームの原因

ロコモティブシンドロームの原因は大きく二つに分けられます。運動器の疾患によるものと、加齢に伴う運動器の機能低下によるものです。運動器の疾患は以下の三つが原因のことが多く、三大原因疾患と言えます。  
①骨粗しょう症 ②変形性膝関節症 ③脊柱管狭窄症



今回は骨粗しょう症の薬について着目します。骨粗しょう症は骨の強度が低下して、つまづいて手や肘をつくなどの、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。



### 骨粗しょう症の薬について

治療薬にはさまざまな種類があります。今回はビスホスホネート製剤という種類の薬について説明します。この薬には骨密度を増やす作用があります。経口剤、注射剤などがあります。服用の方法として4週間に1回、1週間に1回、そして毎日服用するものなどがあります。  
例) ボナロン錠、ポノテオ錠、フォサマック錠 など



#### ●服用方法に特徴がある

- ①起床時（朝食前）に服用する
- ②コップ1杯の水（約180ml）で、噛んだり口の中で溶かしたりせず服用する。
- ③飲んでから少なくとも30分以上は横にならない。水以外の飲食も避ける。



#### ●歯科治療に注意が必要な場合がある

ビスホスホネート製剤を服用期間中に歯を抜くと、顎の骨が弱ってしまうことがあるため、骨粗しょう症の治療を開始する前にできる限り抜歯などの歯科治療はすませておいた方が良いです。また、服用中の方も歯科や口腔外科を受診する場合は、服用していることを伝えましょう。

★次回のテーマは、鉄欠乏性貧血 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