

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.289

令和2年11月号

## サルコペニア肥満

～見た目ではわからない肥満を防ごう～



### ✓ サルコペニアとは？

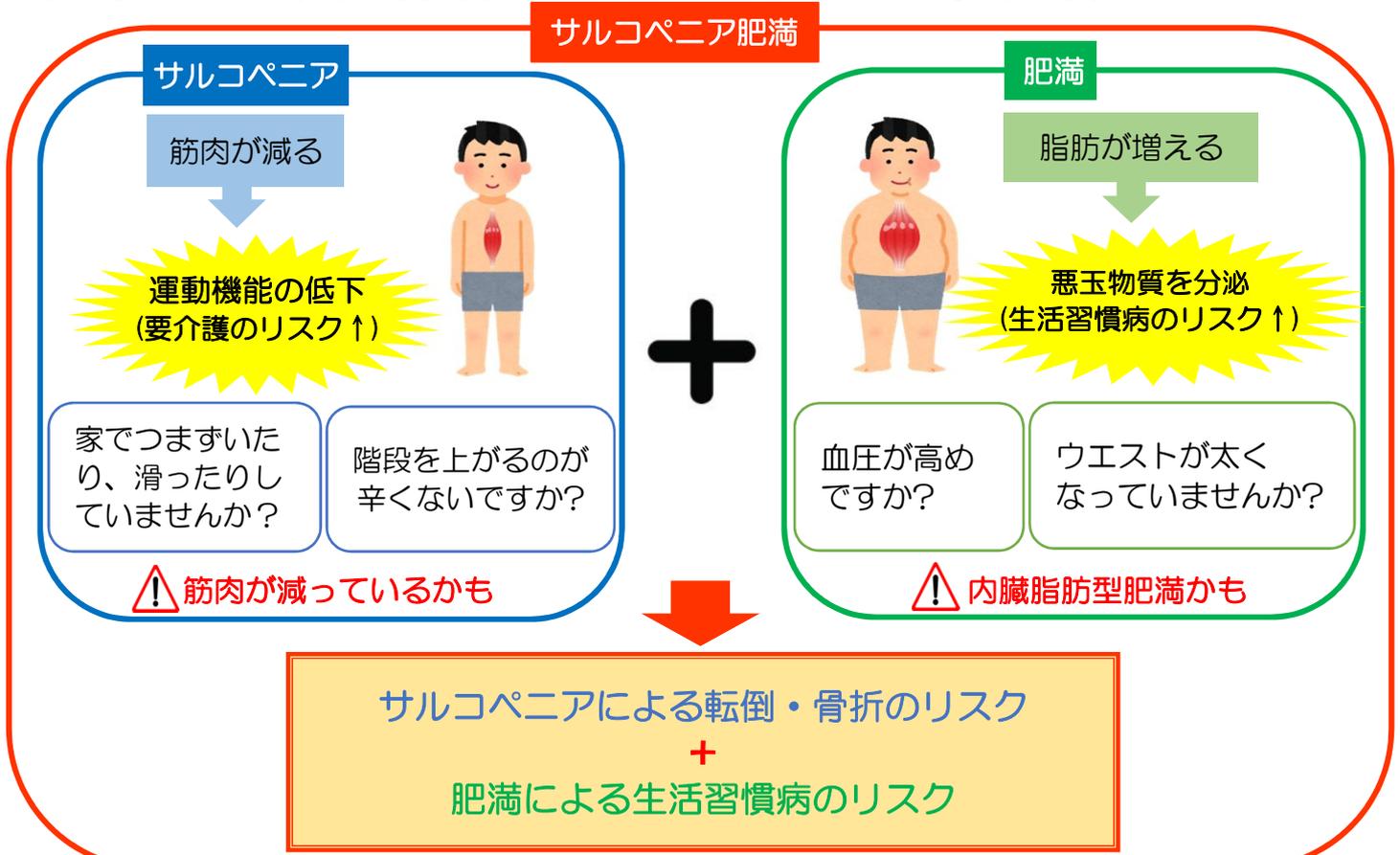
サルコペニアとは、加齢などにより筋肉量が減少することです。特に運動していなければ、筋肉の量は20代でピークを迎えて、その後は年齢とともに減少していきます。60歳代になると20歳のときと比べて一般的に腕の筋肉量は10～15%、足の筋肉量は40%も落ちてしまいます。

### ✓ サルコペニア肥満とは？

筋力の低下や身体能力の低下を招く一因として注目されているサルコペニアですが、この「サルコペニア」と「肥満」をあわせ持つのが「サルコペニア肥満」です。標準体型の人でも、筋肉だった部分が脂肪に置き換わる「隠れサルコペニア肥満」になっている可能性があります。高齢者だけでなく、食事制限ダイエットや運動不足によって若い人たちにも予備軍が見られます。食事を制限すると体に必要な栄養素が減り筋肉も衰えていきますが、筋肉が減少しても脂肪は燃焼されずに体内に残ってしまうからです。

### ✓ メタボより怖い!? 「サルコペニア肥満」

寝たきりや、動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高まります。



## ✓ レジスタンス運動で予防!

サルコペニア肥満を防ぐには、筋肉を増やすことが重要です。全身の筋肉の7割が下半身にあるため、筋肉を効率よく増やすには下半身の筋肉を刺激することがポイントです。

### ☆おすすめの運動『椅子スクワット』

- ①両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に深く座る。
- ②息を吸いながらゆっくりと立ち上がり、吐きながらゆっくりと腰を落とす。

※5秒で立ち上がり、5秒で座るのを30回繰り返す。



レジスタンス運動とは筋肉に負荷をかけた動作を繰り返し行うこと

## ✓ 筋肉の材料をしっかり食べて予防!

運動と同時に筋肉の材料となる栄養をしっかり摂って、筋肉を増やしましょう。

### ☆食事のポイント

- 欠食をしない  
1日3食だいたい同じ時間に食べましょう。
- 毎食栄養バランスの整った食事をする  
主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- ビタミンDを摂る  
カルシウムの吸収を促して骨を増強するとともに筋肉の合成を促す働きがあります。



筋肉の材料になるたんぱく質を摂る



※1食に必要な主菜の量は手の平1枚分  
毎食どれか1つ食べましょう

## ✓ おすすめ一品料理

### 鮭ときのこのチーズ焼き

<1人分>	
エネルギー	239kcal
たんぱく質	22.7g
塩分	1.7g



材料	2人分
鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個
まいたけ	1/2個
エリンギ	1本
しめじ	1/2パック
バター	10g
ポン酢	大さじ1
コーン	20g
ピザ用チーズ	30g
パセリ(みじん切り)	少々

#### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、まいたけ、エリンギ、しめじはほぐす。
- ②フライパンにバター半量を中火で溶かし、鮭を入れて、焼き色がつくまで両面を焼き、取り出す。
- ③残りのバターで①をしんなりするまで炒める。ポン酢を回し入れ、全体に混ぜたら広げて②をのせる。
- ④コーンとチーズをかけて蓋をし、溶けたら火を止め、器に盛りつけパセリをふる。

どちらもたんぱく質と野菜が同時に摂れる一品です。

### 鶏団子の具沢山スープ

<1人分>	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	16.6g
塩分	1.3g



材料	2人分
鶏ひき肉	160g
酒	大さじ1
しょうが(みじん切り)	1片分
にんにく(みじん切り)	1片分
A 白ねぎ(みじん切り)	1/4本分
片栗粉	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
白菜	2枚
にんじん	1/4本
大根	2cm
水	2カップ
もちり麦	12g
酒	大さじ1
B 濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2

#### 作り方

- ①もちり麦がかぶるくらいの水(分量外)に10分程浸す。
- ②白菜は縦に4等分に切り、1cm幅に切る。にんじん、大根は皮をむいてちよう切りにする。
- ③ボウルにAを入れ混ぜて、スプーンで丸める。
- ④鍋に②と水を入れて、沸騰したらBと水気を切った①と③を入れて火が通るまで煮込み、器に盛る。

## ～すずらんOTC情報～

### <おすすめ一品料理で使ったもちり麦>

もちり麦 永倉精麦株式会社

スープに少し加えるだけでエネルギーがUPします。白米の22倍の食物繊維が入っています。



600g 税込 640円  
自分で量を調節されたい方、  
計量が面倒でない方は、  
こちらがお得です。

大容量タイプ。



420g(35g×12袋) 税込 500円  
計量いらずで簡単です。

個包装タイプ。

### <たんぱく質強化食品>

150kcalマイサイズいいね！プラスたんぱく質を摂りたい方シリーズ 大塚食品株式会社

150kcalで、たんぱく質10g摂取できます。ご飯にかけるだけ。

各・税込 185円



**キーマカレー**  
ローストした  
鶏肉のうま味  
とミルクのま  
ろやかさ。



**和風カレー**  
鶏野菜だしを  
きかせたまろ  
やかな味わい。



**麻婆豆腐**  
こだわり豆腐  
に鶏肉のうま  
味、豆板醤の  
ほどよい辛み。

※一部扱っていない店舗もございます。スタッフまでお問い合わせ下さい。

## ～すずらんイベント情報～

**10月14日(水)に「庚午中央会館」で体組成測定を行いました！**

「サルコペニア・サルコペニア肥満」というテーマで講義を行い、12名の方に参加いただきました。体組成結果をふまえて、食事や運動に気をつけて、より元気に過ごしていただきたいと思っております。



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

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>>

すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを見合わせております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～インフルエンザとは～



インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。例年12月～3月が流行シーズンで、突然38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に表れるのが特徴です。インフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



### ☑ インフルエンザの予防方法

#### ★ 流行前のワクチン接種

予防接種は発症する可能性を減らし、発症した場合は重い症状になるのを防ぎます。例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。

#### ★ 外出後の手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。



#### ★ 適度な湿度(50～60%)の保持や十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

#### ★ 人混みや繁華街への外出を避ける

### ☑ 治療

抗インフルエンザ薬による原因療法や解熱や補水等の対症療法があります。体の中に入ったインフルエンザウイルスは症状が出てから2～3日後(48～72時間後)に最も数が多くなります。発症後48時間以内に投与することで病気の期間を短くし、症状の悪化を防ぐことができます。



#### <主な抗インフルエンザ薬>

- ・ノイラミニダーゼ阻害薬：タミフル(カプセル、粉薬)、リレンザ(吸入薬)、イナビル(吸入薬)、ラピアクタ(点滴)等

A型またはB型インフルエンザウイルス表面に存在する酵素(ノイラミニダーゼ)の働きを阻害して、インフルエンザウイルスの増殖を抑えます。

- ・キャップ依存性エンドヌクレアーゼ阻害薬：ゾフルーザ(錠剤)

インフルエンザウイルスが細胞内で増殖するのを抑制することで、インフルエンザの症状を緩和します。

参照：厚生労働省HP

★次回のテーマは、骨粗しょう症 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