

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.296

2021年6月号

## ストレス ~ストレスに負けない体づくり~



### ✔ ストレスは心と体に現れる!

ストレスを感じた時、心と体に下記のような症状が現れてきます。これらの症状が2週間以上続くと、ストレスがかなり強いと考えられるので要注意です! ストレスの予防・解消法を知って、元気な毎日を送りましょう。

食欲がない

疲れやすい

落ち着きがない

イライラする

気力がない

不眠

食欲が止まらない

笑えない

### ✔ ストレスに強くなる日常生活のポイント

環境の変化は自覚しやすい精神的なストレスですが、知らない間に脳と体にダメージを与える『隠れストレス』もあります。『隠れストレス』とは乱れた食習慣や運動不足、不規則な睡眠が互いに影響し合って引き起こす現代型ストレスのことです。

食事、運動、睡眠のバランスがとれた生活を送ることで、コルチゾールなどのストレスホルモンの分泌が過剰にならないことが分かってきました。

#### 1. 睡眠

##### ①起床時間を決める

生活習慣を整えるために、まずは「起床時刻」を決める。理想は5時~6時くらい。



##### ②就寝前はスマホ禁止

スマホの画面のブルーライトは脳を覚醒させ、入眠を妨げる。



##### ③昼寝のすすめ

おすすめは日中に15~20分ほど昼寝をすること。きちんと休むことは効率の良い仕事への近道。



#### 2. 運動

##### ①今までよりも少し動く

初めは「日常生活の中でできるだけ歩く」「できるだけ階段を使う」など、できる目標からスタート!

##### ②運動に挑戦してみる

ウォーキングや水泳など有酸素運動がおすすめ! 有酸素運動はストレス緩和に適しています。

##### ③目標は週に4回以上






週末だけ、週1回だけというよりも週3回、できれば4回以上続けられると良いでしょう。

#### 3. 食事

ストレスを感じることで、食事量が増える方もいれば、減る方もいます。食事の基本である主食・主菜・副菜を揃えることで、食べ過ぎることなく、野菜などの不足しがちな食品も摂ることが出来ます。


## ✔ ストレス時に必要とする栄養素

ストレスから身体を守ろうとする時に消耗する栄養素や必要になる栄養素をご紹介します。これらの栄養素をしっかり摂り、バランスの良い食事でストレスに負けない体づくりをしましょう！

栄養素の種類	働き	多く含まれる食品
たんぱく質	ストレス時には、たんぱく質の構成物質であるアミノ酸が多く消費されるので、適正な摂取が必要です。	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品など 
ビタミンB <sub>1</sub>	脳や筋肉の働きを活発にし、ストレスを緩和させ、神経機能を正常に維持します。	豚肉、大豆、ゴマ、落花生、うなぎなど 
ビタミンC	ストレスがかかると、カテコールアミンや副腎皮質ホルモンが消耗され、それらを体内で合成するためにビタミンCが必要になります。	小松菜、ゴーヤ、ピーマン、じゃが芋、キウイ、いちご、柑橘系果物など 
カルシウム	脳神経の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる作用があります。ビタミンDと一緒に摂ると、効率よく吸収します。	牛乳、乳製品、緑黄色野菜、小魚、大豆製品など 
マグネシウム	抗ストレスホルモンを作り出す副腎皮質機能を助けます。またカルシウムの働きを調整します。	ほうれん草、納豆、貝類、枝豆、ピーナッツ、ごま、アーモンドなど 

## ✔ おすすめ一品料理

### 豚肉の生姜焼き～玉ねぎソース～

＜1人分＞		
エネルギー	312kcal	
たんぱく質	19.5g	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.72mg	
塩分	1.0g	


材料	2人分	
豚肉(生姜焼き用)	200g	
サラダ油	小さじ1	
A	玉ねぎ(すりおろし)	1/4個分
	生姜(すりおろし)	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
キャベツ(千切り)	2枚分	
ミニトマト	2個	

#### 作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れて焼く。
- ②①にある程度火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて蓋をする。
- ③②の肉に火が通り、タレが煮詰まったら、皿に盛る。
- ④③にキャベツとミニトマトを添える。

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれ、ストレスを緩和させ、神経機能を正常に維持する作用があります。玉ねぎに多く含まれるアリシンはビタミンB<sub>1</sub>の吸収をアップさせてくれます。

### ゴーヤとツナの白和え

＜1人分＞		
エネルギー	152kcal	
たんぱく質	10.0g	
ビタミンC	38mg	
塩分	1.0g	

材料	2人分	
ゴーヤ	1/2本	
人参	20g	
木綿豆腐	1/3丁	
ツナ缶(油漬)	1/2缶	
A	白味噌	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	すりごま(白)	大さじ1

#### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り、3mm幅の薄切りにする。
- ②人参は千切りにする。
- ③①、②を熱湯でさっと湯通しし、水にとってザルに上げ、軽く絞る。
- ④木綿豆腐はペーパータオルに包み、しばらく置いて水気をきる。
- ⑤ボウルに④を崩しながら入れ、Aを加え混ぜる。
- ⑥⑤に③、油切りしたツナ缶を入れてさっくりと混ぜ、器に盛る。

ゴーヤにはビタミンC、ごまにはマグネシウム、豆腐やツナ缶にはたんぱく質が多く含まれます。

# ～たんぱく質の入ったOTC～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています。

## リハたいむゼリー 〈株式会社クリニコ〉



はちみつレモン

もも味

マスクット味

甘夏味

- 1本でたんぱく質10g(卵約1.5個分)
- 注目のアミノ酸BCAAを高配合
- さっぱり飲めるゼリー飲料
- 4種の味で飽きずに飲める

各・税込216円

### 栄養素特徴

- エネルギー：100kcal
- たんぱく質：10.0g  
(その内、BCAA：2500mg)
- ビタミンD：20 $\mu$ g  
(鮭1切れ分相当)

### こんな方におすすめ

- 疲れがなかなか取れない方
- 食欲がないとき
- 運動後の栄養補給に

### BCAAとは？



たんぱく質を構成しているアミノ酸(20種類)の中で、人間が生きていく上で必ず食物から摂取しなければいけない必須アミノ酸は9種類。その中でも、筋肉のエネルギー代謝や合成などに深く関わるバリン・ロイシン・イソロイシンを分岐鎖アミノ酸(BCAA)と呼んでいます。

BCAAには、ストレスにより筋肉が分解されるのを防ぐ働きがあります。

## 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》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

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延期しております。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



## ～片頭痛について知ろう～

頭痛には、原因となる病気がないのに、頭痛を繰り返す慢性頭痛と、何らかの病気によって頭痛が生じる二次性頭痛があります。慢性頭痛のタイプには①片頭痛②緊張型頭痛③群発頭痛④薬の使い過ぎによる頭痛があり、どのタイプなのかを見極めて適切な対処を行うことが大切です。



等

### ✔ 片頭痛の症状と特徴

- ☑ 頭の片側または両側に脈打つような痛み
- ☑ 体を動かすと痛みが悪化
- ☑ 頭痛時に吐き気を伴う、嘔吐する
- ☑ 光、音に敏感になる

片頭痛は女性に多くみられ、頭痛発作の頻度や持続時間、痛みの程度などは様々で個人やその人の状況によって異なります。視野が欠ける、ギザギザ光が見える閃輝暗点(せんきあんてん)などの前兆が現れる場合があります。これは、片頭痛の人の約2割程度で、前兆を伴わない場合もあります。

### ✔ 原因

片頭痛の原因はまだはっきりと解明されていません。何らかの原因で脳の視床下部が刺激され、三叉神経に炎症が起こったり、脳の血管が急激に拡張したりすることで、痛みが生じると考えられています。月経、寝不足や寝過ぎ、空腹、ストレスなど様々な誘因が刺激となり、片頭痛が起こります。強いにおい、音や光などの刺激や天候の変化なども誘因となります。

### ✔ 治療

片頭痛の治療は、薬物療法が中心となり、薬には発作治療薬と予防薬があります。頭痛のタイプによって治療は異なります。自己判断により市販薬で対処するのではなく、頭痛にお困りの際は、先ず神経内科や頭痛外来のある医療機関を受診しましょう。



### ✔ 自分でできる対処法

横になって部屋を暗くして静かな部屋で安静にする、痛む部分を冷やす等すると良いです。頭痛が起きている時は入浴や運動、マッサージなどで悪化するため、控えましょう。

### 頭痛ダイアリー

日常生活においては、片頭痛の誘因を避けることが大切です。

片頭痛の予防に役立つのが、『頭痛ダイアリー』です。これに痛みの程度や持続時間、薬の使用状況、片頭痛の引き金と考えられる出来事を記録していくと、片頭痛が起こるときの傾向が把握でき、自分なりの予防策を立てやすくなります。また、医療機関受診時に持参することでスムーズな診断や治療に繋がります。(頭痛ダイアリーは日本頭痛学会のホームページからダウンロードできます。)



★次回のテーマは、夏の体調管理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