

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.299

2021年9月号

朝食をとろう！ ～朝食で一日のエネルギーチャージ～

誰もが忙しい朝の時間。「忙しくて食べる時間がない」「直前まで寝ていたい」などの理由で、朝食を食べなかったり、簡単になりがちではないでしょうか。そんな朝食ですが、1日を元気にスタートする上で、大切な役割があるのです。



✓ 朝食は体の目覚まし時計

◇朝食の役割

- 低下した体温を上昇させて、脳や体を目覚めさせる。
- 睡眠中に不足していたエネルギーを補給して、1日活動する準備をする。
→朝食をきちんと食べると、午前中の集中力がUPして、仕事や勉強がしっかり行えます。



✓ 朝食に必要な栄養素は？

健康的な朝食を摂るためには、栄養バランスを整えることが大切です。しかし、朝の忙しい時間は、簡単で手軽に準備したいですよね。そんなときはまず、これから紹介する食材の中から、今の朝食にプラス1の気持ちで、準備してはいかがでしょうか。

◆ ◆ ◆ ◆ // バランスの良い朝食に必要なのは、この4つ // ◆ ◆ ◆ ◆

主食

ご飯やパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

炭水化物は脳のエネルギー源です。朝食を普段食べない方や、どうしても時間がない時は、まずは、ご飯やパンを食べましょう。さらに、ご飯を雑穀米にしたり、全粒粉のパンを選んだりすると、手軽にビタミンや食物繊維が補給できます。

主菜

卵、納豆、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉を作る栄養素で、体内時計をリセットする働きがあります。朝食には取り入れやすい卵や納豆、乳製品がおすすめです。また、たんぱく質は炭水化物よりゆっくり消化されるので、腹持ちも良くなります。

副菜

野菜は「キレイ」と「元気」の味方

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ですが、朝食で特に取り入れにくく、日本人の野菜不足の原因として、「平日の朝食の野菜不足」が一因といわれています。夕食のおかずを多めに作り、次の日の朝食にしたり、茹で野菜をストックしたり、カット野菜を利用したりと、工夫して野菜を取り入れるようにしましょう。

果物

果物で新鮮な「ビタミン」を補給

果物はビタミンがたっぷりです、調理もいらず、朝食にぴったりの食材です。野菜が準備できない時は、果物を食べてもいいですね。コンビニやスーパーで冷凍フルーツを手に入れることができるので、ヨーグルトに入れたりするのはいかがでしょうか。

朝食時短テクニック！

★朝食用具材を下準備してストック★

朝食に使う食材を下準備し、使う分ずつまとめて保存容器や袋に入れて冷蔵・冷凍しておけば、朝は包丁いらず。冷凍なら、火が通るのも早い！

例えば、こんな組み合わせで準備しておくとお便利。

＜みそ汁などの具に＞

- ・ちくわ、玉ねぎ、しいたけ
- ・油揚げ、大根、人参、カットわかめ
- ・白菜、小松菜、えのき

＜目玉焼きやソテーの具に＞

- ・キャベツ、ミニトマト、ベーコン など

※冷凍するときはチャック袋などに入れ、平らにしてしっかり空気を抜く。



凍ったまま、直接お鍋へ

簡単バランス改善法



納豆、ワカメ、青ねぎを追加する



サンドイッチにして、飲み物は野菜ジュースや牛乳にする

おすすめ一品料理

ブロッコリーとツナのホットサンド

＜1人分＞
 エネルギー 313kcal
 たんぱく質 12.9g
 食物繊維 6.0g
 塩分 1.3g



材料	2人分
ライ麦パン(6枚切り)	2枚
ブロッコリー	1/2房
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	小さじ2
ピザ用チーズ	15g
バター	8g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、さらに縦半分にする。耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、600Wで2分加熱し、粗熱をとる。
- ②ツナ缶の汁をきり、①、マヨネーズと和える。
- ③パン1枚の片面にピザ用チーズをのせて、その上に②をのせ、もう1枚のパンで挟み、押さえて馴染ませる。
- ④フライパンにバターの半量を溶かし、③の片面を押さえながらこんがり焼く。ひっくり返して、残りのバターを加え、もう片面も押さえながらこんがり焼く、4等分に切る。

手軽に主食、主菜、副菜が摂れる朝食メニューです。ブロッコリーは茹でて保存容器などで保存しておく、朝食に便利です。このサンドイッチに、サラダや野菜スープが追加できると、よりバランスの良い朝食になります。

レタスとミニトマトのふわふわ卵炒め

＜1人分＞
 エネルギー 145kcal
 たんぱく質 8.3g
 食物繊維 2.5g
 塩分 0.9g



材料	2人分
レタス	1/3玉
ミニトマト	8個
しめじ	1/2パック
卵	2個
A [牛乳]	大さじ1
[砂糖]	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
B [カレー粉]	小さじ1/4
[顆粒コンソメ]	小さじ1/2
[濃口しょうゆ]	小さじ1/2

作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。ミニトマトはヘタを取る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②卵を割りほぐし、Aを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンをしっかりと熱して、オリーブ油の半量を入れて、②を加えてふんわりと炒め、一旦取り出す。
- ④③のフライパンに残りのオリーブ油を入れ、しめじを炒める。しんなりしたら、レタス、ミニトマトを炒め、卵とBを加えて炒め合わせ、器に盛る。

レタス、しめじ、ミニトマトと下準備が簡単な食材ですが、この1品で1日に必要な野菜の1/3を摂ることができます。

～今月のおすすめ商品～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています(一部扱っていない店舗もございます)。



忙しい朝や1人ランチにぴったり。手軽に栄養バランスUP!

【養命酒製造の薬膳シリーズ 五養粥】



養命酒製造の健康素材の知識に基づき、黒米やクコの実、高麗人参などの、身体に良い食材を使ったフリーズドライのお粥です。

- 朝食、ひとりの昼食、夕食が遅くなった時に。
- 1個80kcal以下で、カロリーが気になる方に。
- お湯を入れてかき混ぜれば1分で完成!

黒：中華風醤油味 黄：かぼちゃ入り和風味
 白：生姜入り白湯仕立て 緑：ほうれん草&豆乳味
 赤：3種のハーブ&トマト味

<1個 298円(税込み)>

【野菜たっぷりスープ カゴメ】



野菜をたっぷり使った、レトルトのスープです。温めるだけで、手軽に野菜が補給できます。

- 1個80kcal以下、塩分 1g以下

<1個 324円(税込み)>

味：トマト、豆、
かぼちゃ、きのこ

◇9月1日は防災の日◇

このスープは常温で5年の長期保存可能！
 非常時は、おにぎりやパンばかりになりやすく、
 温かいものや野菜が食べたくなります。
 非常用にストックしておくのもお勧めの商品です。

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

～午前中に飲む薬について～



薬には、その作用によって、飲む時間帯が決まっているものがあります。例えば、睡眠導入剤は夜に飲むのが一般的です。その一方で、午前中に飲むのが一般的な薬もあります。必ず午前中に飲むというわけではありませんが、今回は午前中に飲むのが一般的とされる薬について紹介します。



✔ 利尿剤

利尿作用のある薬で、体の水分量を減らすことで血圧を下げたり、心臓の負担を減らしたり、むくみを取る効果があります。この薬は、夜に飲むと、夜中にトイレに行きたくなり、睡眠の障害になることがあるので、朝食後、もしくは昼食後に服用するのが一般的です。



✔ ステロイド

ステロイドとは、腎臓の上にある副腎という臓器で作られるホルモンの総称です。炎症反応を抑えたり、過剰な免疫反応を抑えたりする作用があり、様々な病気の治療に使われます。

ステロイドは、体内で朝に多く作られ、夜には減っていきます。そのため、朝食時に服用することが多く、昼食後や夕食後に服用する場合でも、朝より少な目に処方されるのが、一般的となっています。

夜に多く服用することで、不眠の症状が出る可能性もあり、このような飲み方となっています。



以上のように薬は、人間の体や生活のリズムに合わせて服用するように考えられています。もし、薬を飲み忘れていたりした時は、医師や薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、**冷え性**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