

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.302

2021年12月号

## 冬の体調管理 ～風邪をひきづらい体へ～



風邪とは、正式名称としては「風邪症候群」と呼ばれます。鼻やのどがウイルスなどに感染することで起こります。

### 冬に風邪を引き起こしやすい主なウイルス

RSウイルス コロナウイルス※	主な症状は、鼻水、鼻詰まり、咳、発熱など。 RSウイルスは、乳幼児に感染すると、気管支炎や肺炎を起こすことがあります。
インフルエンザ ウイルス	上記の風邪とは違い、38度以上の発熱や悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛などの症状が現れます。 子ども：まれに急性脳症を発症 高齢者：肺炎を伴うなど重症化

※「新型コロナウイルス」を除く。新型コロナウイルスは、従来の風邪ウイルスとは症状や感染力が異なります。

風邪は、ウイルスの違いや感染した場所によって症状が異なります。夏の風邪は胃腸に不調をきたすものが多い傾向があります。

### 風邪の予防方法～生活編～

#### 手洗い・うがい



風邪のウイルスは、手を介して感染することがあります。

- ・流水で15秒手洗い →残存ウイルス約1%
- ・ハンドソープで60秒間もみ洗い →残存ウイルス約0.001%

手を洗うときは、爪の周囲や指と指の間、手首を忘れず洗いましょう。仕上げに消毒用のアルコールを使うとより効果的です。

うがいの効果は主に3つあります。

- ◆ 口やのどの洗浄
- ◆ たんなどの余分な有機物を取り除く
- ◆ のど粘膜の自浄作用の促進

フクフクうがいを  
15秒程度

ガラガラうがいを  
15秒×2回程度



#### 睡眠・休養



寝不足や過度の疲労が続くと、体の抵抗力が下がってきます。

睡眠の質を高めるために、寝る前にテレビやスマホなどの刺激を避けるなどの対策を行いましょう。寝る前に換気を行って新鮮な空気を取り込むことや空気清浄機を使用してウイルスを除去することも風邪予防に効果的です。

#### 保温・保湿



体温が下がると、免疫機能が落ちてしまいます。部屋の温度や衣服で体温を調節しましょう。

のどの粘膜を適度に潤すことで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。部屋の湿度は60%を保つと良いです。乾燥が気になるときは、お湯をはったコップを置いたり、濡れタオルを干したり、加湿器を置くなどして湿度を保ちましょう。



# 風邪の予防方法～食事編～

## 水分補給



鼻やのどの粘膜にある「繊毛」は、外敵の侵入を防ぐ働きがあります。水分が不足すると十分に能力を発揮できず、ウイルスや細菌などに侵入されやすくなります。

こまめな水分補給を心がけましょう。

★風邪をひいてしまった時は？

→飲み物を10度前後に冷やすと、体への吸収が早まります。



## 栄養補給



1日3回の食事でビタミンやミネラルなど幅広い栄養素を摂取しましょう。

### ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。



緑黄色野菜

卵

### ビタミンC

細菌やウイルスに対抗する白血球の働きを助けます。



パプリカ

いも類

### ビタミンE

免疫細胞を活性化させる働きがあります。



かぼちゃ

アーモンド

アボカド

## おすすめ一品料理

### 豚肉とさつまいもの味噌煮

<1人分>  
エネルギー 396kcal  
ビタミンC 77mg  
塩分 1.3g



材料	2人分	
豚肉(薄切り)	200g	
さつまいも	1/2本	
パプリカ(赤)	1/4個	
サラダ油	小さじ1	
A	水	100cc
	味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
青ネギ(小口切り)	5g	

#### 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②さつまいもは1cm幅の半月切りにする。
- ③パプリカはヘタと種を取り、一口大の乱切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ⑤④に②を加え、さっと炒めたらよく混ぜ合わせたAを入れ、蓋をして、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に③を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦器に盛り、青ネギをのせる。

さつまいもには、ビタミンCやビタミンEが多く含まれています。ビタミンCの抗酸化作用によって、白血球の働きを助け、体内に侵入してきた病原体を排除する働きがあります。

### もち麦とブロッコリーのスープ

<1人分>  
エネルギー 85kcal  
ビタミンA 221μg  
塩分 1.0g



材料	2人分	
もち麦	大さじ1	
ブロッコリー	1/3房	
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	1/4本	
オリーブ油	小さじ1	
A	水	300cc
	顆粒コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々	

#### 作り方

- ①もち麦はあらかじめ10分程度茹で、ザルにあげておく。
- ②ブロッコリーは小房にわける。
- ③玉ねぎ、にんじんは粗みじんにする。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、③を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤④に①とAを入れ、野菜が柔らかくなったなら②を加えてさらに数分煮る。
- ⑥ブロッコリーに火が通ったら、塩・こしょうで味を調べ、器に入れる。

緑黄色野菜であるにんじんやブロッコリーに含まれるビタミンAには、粘膜を正常に保つ働きがあります。あたたかいスープを飲むことで体も温まり、風邪予防に効果的です。

# ～冬の hypertension 対策に～

今月のオススメは、  
**減塩** の商品です

塩分 **77%** カットの  
**だしの素**

調剤薬局限定販売



市販のだしの素の塩分が気になる方におすすめです。かつおの風味が豊かでいろいろな料理にお使いいただけます。

4g×30本入り  
販売価格：475円

寒い冬は、体温を逃さないようにするために血管が収縮し、**高血圧になりやすい季節**です。心臓などへの負担をかけないように、冬は特に**塩分の摂り過ぎに気をつけ**、体をいたわりましょう。

他にも、減塩商品は各店舗に置いてあります。いつも食べているものを、「減塩」のものへ変えてみませんか？

塩分 48%カット    カリウム 92%カット    リン 75%カット

## 減塩げんたしょうゆ

栄養士おすすめ



塩分だけでなく、カリウムやリンが気になる方にもおすすめです。だしで割っておらず、醤油本来の風味が生きています。

500ml  
販売価格：648円

## ウレシオ

塩分 50% カット



カリウムが気になる方にも安心してお使いいただけます。レモンの酸味が加えられ、塩分が引き立っています。

100g  
販売価格：231円

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。



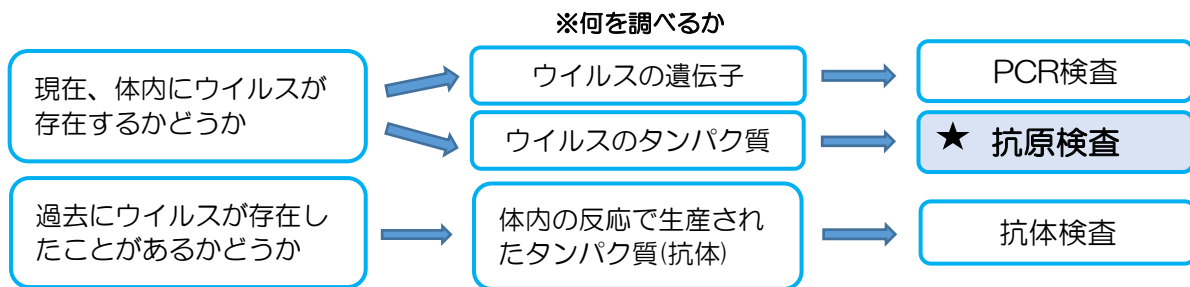
# 薬剤師からのミニ情報



## ～抗原検査について知ろう

### ✓ PCR検査、抗原検査、抗体検査とは？

PCR検査と抗原検査は、どちらも体内にウイルスが存在しているかどうかを調べます。これによって「今」感染しているかどうかわかります。抗体検査は「過去に」ウイルスに感染していたかどうかを調べます。PCR検査はウイルスの遺伝子そのものを検出する為、感染していれば高い確率でウイルスを発見できます。ただ、PCR検査は特殊な機器が必要で手間がかかります。そこでもう一つの手段として使われるのが抗原検査です。抗原検査は簡単な検査キットだけで実施できます。現在、新型コロナウイルス感染症の抗原検査キットを薬局で購入できるようになりました。



### ✓ 購入方法、使用上の注意点

#### ●医療用の抗原検査キットを使用しましょう

さまざまな抗原検査キットが市場に出回っていますが、期待される精度を発揮できないものもあります。現在、医療用の抗原検査キットを販売している薬局がありますので、そちらで購入することをお勧めします。購入時には薬剤師から使用上の注意点など詳しい説明があります。ご理解いただいた方のみ購入することができます。

#### ●症状、体調不良の方はまずは医療機関を受診しましょう

あくまでも体調が気になる場合に自ら検査を実施し、より確実な医療機関の受診に繋げる為のものです。症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

#### ●検査結果が陰性でも感染予防対策は必要です。継続して対策を行うようにしましょう

#### ●検査キットの販売は使用者本人（または同居家族）が対象です

#### ●検査キットを転売することは、法律で禁止されています

抗原検査キット(医療用) 1キット 2,980円(税込)

\*すずらん薬局全店で取り扱いしています。必要な方はスタッフまでお声掛けください。

★次回のテーマは、喉のトラブル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。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP