

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.263

平成30年9月号

## サルコペニア肥満 ～見えない肥満を防ごう～



「最近なんだか階段を上がるのがしんどくなってきた。」「買い物の帰りに、荷物を持って歩くのがつらい。」こんなことはありませんか？

「食欲はあるから、体重は変わらない。」原因は運動不足？ やっぱり年のせい？

### 筋肉が減って体脂肪が増える状態＝「サルコペニア肥満」

特に運動していなければ、筋肉の量は20代にピークを迎えて、その後は年齢とともに減少していきます。このような年齢にともなう筋肉の減少は「サルコペニア」と言われ、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ます。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。

### サルコペニア肥満 危険度チェック

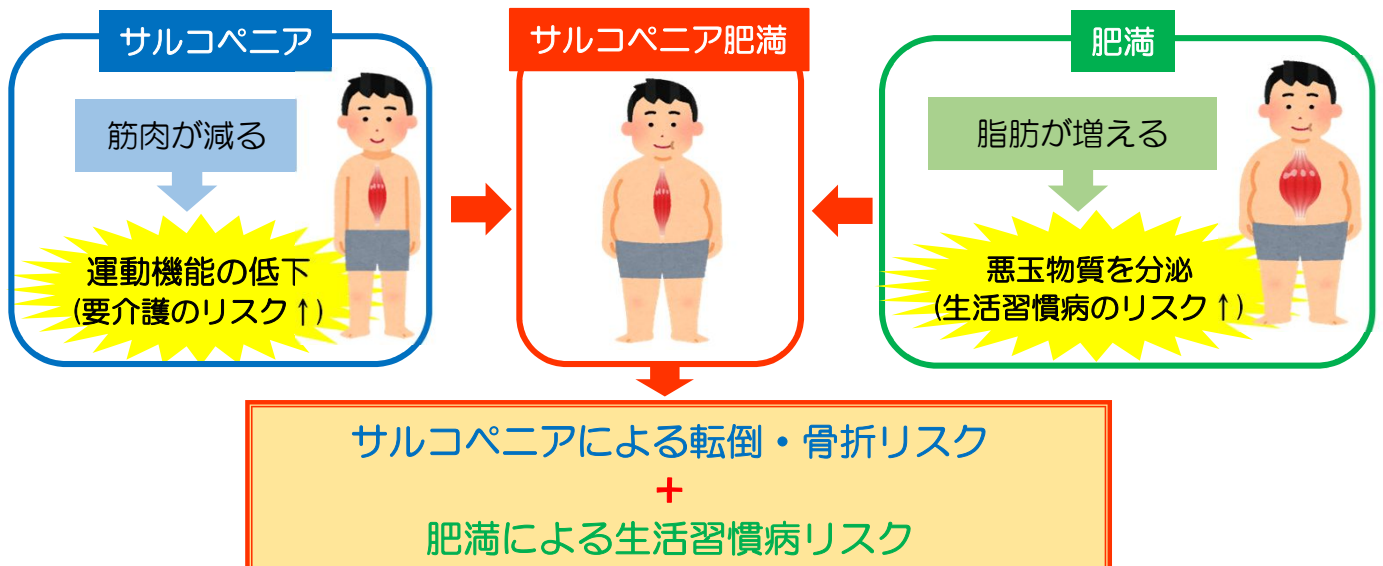
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのがつらい
- 最近、ウエストが太くなった
- 最近、歩くのが遅くなった
- 最近、握力が弱くなった
- イスからさっと立ち上がれない
- たんぱく質のおかずをあまり食べない
- 食べないダイエットを行ったことがある

若いころから体重が変わって  
いない方も要注意!!

2つ以上当てはまったら、  
サルコペニア肥満になる  
危険が高い状態です。

沢井製薬HP参照

### メタボより怖い!? 「サルコペニア肥満」



## ✓ 下半身の筋肉を刺激して予防！

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。

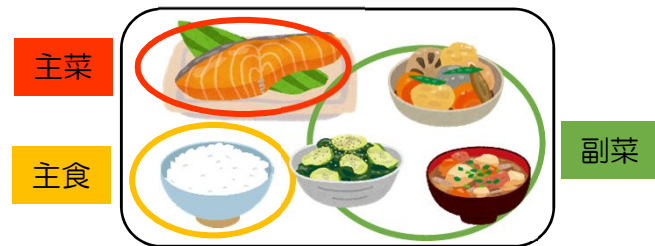


## ✓ 筋肉の材料をしっかり食べて予防！

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。

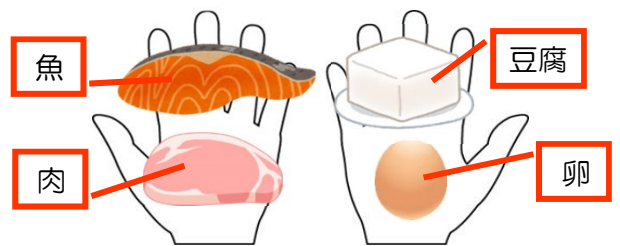
### ☆食事のポイント

①1日3食栄養バランスの整った食事をする



※主食・主菜・副菜を揃えましょう

②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

### レンジで簡単！鶏チャーシュー

<1人分>	
エネルギー	127kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	4.4g
塩分	0.7g



材料	2人分
鶏むね肉	1/2枚
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
水菜	2束
ミニトマト	2個

#### 作り方

- ①鶏むね肉はフォークで両面に穴をあける。
- ②耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、①を入れて揉みこむ。
- ③②にふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。裏返して同様に1分30秒加熱し、ラップをぴっちりとしたまま冷ます。
- ④③を1cm幅に切り、4cm長さに切った水菜とミニトマトとともに器に盛り、耐熱容器に残った煮汁をかける。

### 鶏チャーシューのからし和え

<1人分>	
エネルギー	71kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	2.2g
塩分	0.9g



材料	2人分
鶏チャーシュー	1/4枚分
もやし	1/2袋
きゅうり	1/2本
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
練からし	小さじ1/2

#### 作り方

- ①鶏チャーシューは細切りにする。
- ②もやしは茹でて、水気をきる。
- ③きゅうりは千切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ④ボウルにAを合わせ、①、②、③を入れて和え器に盛る。

鶏むね肉は、低脂肪、高たんぱくな食品です。冷めるまでつけ汁につけたままにするとしっとり仕上がります。パンにはさんだり、炒め物の具にすることもできるため、たんぱく質を簡単に摂ることができます。

# ～すずらんイベント情報～



## 『すずらん健康教室』参加者大募集!!

今回のテーマは「便秘」です。  
薬剤師と栄養士がお話します。どなたでも参加いただけます☆

開催場所：  
庚午店

☆日時：平成30年10月13日（土）  
13：30～15：30  
☆場所：すずらん薬局庚午店

おすすめレシピの  
試食もあります



☆申し込み締め切り：10月10日（水）  
☆申し込み先：すずらん薬局庚午店  
TEL：082-507-0201

## 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

### 今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中!!

今回のテーマは「動脈硬化症」です。

◎第5回(9月13日)  
『薬について』

★時間：10:30～11:30

◎第6回(9月27日)  
『これまでのおさらい』

★時間：10:30～11:30



《ミニ健康教室の  
問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局舟入店 栄養士  
TEL：082-532-4193



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

### 10月からのミニ健康教室

10月11日からは、「貧血・冷え性」がテーマのミニ健康教室を開催します。

◎第1回(10月11日)

『貧血や冷え性ってなあに?』

◎第2回(10月25日)

『貧血や冷え性には  
どんな食事がいいの?』

◎第3回(11月8日)

『鉄分補給&体を温める食事(料理作り)』

◎第4回(11月22日)

『貧血や冷え性の薬と体を温める運動』

◎第5回(12月13日)

『これまでのおさらい』

場所：すずらん薬局

舟入店 1階「ふないる」

開催時間：10:30～11:30

(3回目のみ10:30～13:00)

参加費：無料(3回目のみ材料費600円)

### ～今月のスタッフからひとこと～

暑さが少し和らいで、過ごしやすくなってきましたね。涼しい日には、お散歩がてら、ふないるにお立ち寄りください。

お待ちしております。

スタッフ：青山

### 今月のカフェは 13日・27日です。



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



# 薬剤師からのミニ情報

## ～夏の疲れ～



夏も終わり、この時期になると「夏疲れ」の症状が出てくる方も多いと思います。夏疲れとは、高温・多湿の外気と冷房の効いた部屋の内気との気温差や、暑さそのものにより身体の体温を一定に保とうとするエネルギー消費、自律神経のバランスが崩れて起こると考えられています。

### ✔ 主な症状

- ・全身がだるい
- ・食欲が落ちる
- ・思考力が落ちる
- ・発熱、頭痛、めまいが起こることがある
- ・下痢・便秘が起こる
- ・風邪をひきやすくなる



### ✔ 解消法

#### ★ めるめの風呂(38～40度位)にゆっくり入る

ぬるめの湯につかることで交感神経より副交感神経が優位に立ち、リラックス効果が出て良い睡眠も得られます。



#### ★ 体の中から温める

冷たい飲食物を避け、常温または温かいものを摂るよう心掛けましょう。体を温める作用のある根菜類や生姜などを食事に取り入れるようにしましょう。様々な野菜を摂りやすい温かいスープや味噌汁はおすすめです。

#### ★ 規則正しい食事や生活

暑い日が続き食欲が落ちてくると、あっさりした冷たい麺類や清涼飲料水など糖質が多く含まれるものを摂りがちです。これらの食品の主成分は糖質で、糖質をエネルギーに変換するにはビタミンB<sub>1</sub>が必要になります。また、食欲が落ちてくると食事量そのものが減ってくるため、ビタミンB<sub>1</sub>の摂取量も少なくなります。ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品(豚肉やきのこなど)を積極的に摂るようにしましょう。



#### ★ 適度な運動をしましょう

適度な運動を習慣化することで夏疲れに負けない体力をつけることができます。また、運動をすることで自律神経のバランスを整える効果もあります。ウォーキングなど息が少しはすむ程度の有酸素運動や室内でのストレッチを行い、体をリラックスさせることが大切です。

★次回のテーマは、[DHAとEPA](#) を予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、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