

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!!

NO.264

平成30年10月号



すずらん食通信

DHA・EPA ～体に良いあぶらの力～




DHAとは「ドコサヘキサエン酸」、EPAとは「エイコサペンタエン酸」の略称です。どちらも青魚に多く含まれているn-3系の脂肪酸のひとつで、ヒトの体内ではほとんどつくることができません。そのため、食事から取り入れることが大切です。



働きと効果



DHA	<p>食べ物から摂取されたDHAは小腸から吸収され、血液によって体内や脳に運ばれます。 DHAは脳への情報伝達に欠かせない成分の材料となり脳を活性化したり、処理能力や判断力、集中力を高めるともいわれています。また、血管を柔らかくするなど、様々な効果があるといわれています。</p> <p>動脈硬化予防</p> <p>認知症予防</p> <p>視力低下予防</p> <p>サラサラ</p> <p>メタボリック シンドローム予防</p> <p>美肌</p>
EPA	<p>EPAが赤血球の膜に取り込まれて赤血球自身が柔らかくなり、細い血管にもスムーズに血液が送れるようになります。また、EPAは血管内で血液が固まるのを予防し、血栓が作られないようにする働きがあります。</p> <p>動脈硬化予防</p> <p>精神安定</p> <p>アレルギー症状の 緩和</p> <p>炎症抑制作用</p> 

●DHA・EPAを多く含む食品

主に青魚の脂の部分に含まれています。

多く含まれるもの・・・まぐろ(トロ)、ぶり、さば、さんま、まいわし、さけなど

ただし、塩さば、塩さんまなどは塩分が多いので要注意!!



毎日の食事にひと工夫!

◆効率よくDHA・EPAをとるために◆



①旬の魚を利用しましょう

新鮮な魚や、旬の脂がのった魚は、DHA・EPAが多く含まれています。

3~5月	6~8月	9~11月	12~2月
まだいなど	まいわし・あじ・かれいなど	さば・さんま・さけなど	ぶり・まぐろ・ひらめなど

②抗酸化作用をもつビタミンC・Eを含む食品と一緒にとりましょう

DHA・EPAは酸化しやすい性質をもっています。酸化を防ぐためには、焼き魚にビタミンCを多く含むレモンや大根おろしを添えたり、同じ献立の中に副菜として和え物にビタミンEを多く含むナッツ類を加えたりすることで、DHA・EPAの酸化を防ぐことができます。

<ビタミンCの多い食品>



レモン



大根



赤ピーマン



ブロッコリーなど

<ビタミンEの多い食品>



かぼちゃ



アーモンド



落花生 など

おすすめ一品料理

鮭ともやしのカレー焼き

<1人分>

エネルギー	281kcal
たんぱく質	20.3g
ビタミンC	39mg
ビタミンE	4.1mg
塩分	0.7g



さば缶の中華風サラダ

<1人分>

エネルギー	108kcal
たんぱく質	10.1g
ビタミンC	8mg
ビタミンE	1.6mg
塩分	0.7g



材料	2人分
生鮭	2切れ
もやし	1袋(200g)
ピーマン	1/2個
赤パプリカ	1/4個
A	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
バター(無塩)	ひとつまみ
B	少々
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	30g
カレー粉	小さじ1/2

作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにする。
- ②もやしは水洗いして、水気をきっておく。ピーマンと赤パプリカはへたと種を取り除き、5mm幅の千切りにする。
- ③フライパンにAを入れて熱し、②とBを加えて中火で炒め、しんなりしてきたら耐熱皿に取り出す。
- ④③の上に①を置き、マヨネーズを格子状に絞りカレー粉を全体にふりかけ、オーブン(230度)で約8分焼き、器に盛る。

年中手に入る鮭ですが、秋が旬の鮭は脂がのっておりDHAやEPAを多く含んでいます。また抗酸化作用をもつビタミンEが含まれているので、DHA・EPAを効率よく吸収することができます。



材料	2人分
さば缶(水煮)	1/2缶(90g)
大根	100g
三つ葉	30g
A	15cc
だし汁(昆布・かつお)	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/3
砂糖	少々
ラー油	少々
白ごま	小さじ1

作り方

- ①さば缶はあらかじめ身と汁を分けて身はほぐし、汁を小さじ1とっておく。
- ②大根は皮をむき、5cm長さの千切りにして、塩(分量外)を振って揉み、しんなりしてきたら水気を絞る。
三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ボウルに①と②を入れて和え、混ぜ合わせたAを入れ、全体に絡ませる。
- ④③を皿に盛り、白ごまを振る。

さばの缶詰は手軽に利用できるだけでなく、汁の中にもDHA・EPAがたくさん含まれています。調理方法を工夫して、捨てずに利用しましょう。また、ビタミンCを多く含む大根やレモン汁と一緒に調理することで、DHA・EPAの酸化を防ぐことができます。



～すずらんイベント情報～

<8月25日(土)合人社ウエンティひと・まちプラザで健康教室を行いました>

今回のテーマは「高血圧」でした。薬剤師が高血圧の病態や薬について、管理栄養士が予防・改善のための食事のポイントやレシピを紹介しました。「血圧計は高いのと安いのがどちらがよいのか」や「様々な塩の種類があるがどれがよいのか」等、多くの質問があり楽しみながら学んで頂けました。



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

木曜カフェ・リリーベル

第13弾

ミニ健康教室 参加者大募集！！

10月から5回シリーズで『貧血・冷え症』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話ししますので、気軽にご参加ください♪

☆第1回 10月11日☆
貧血や冷え性ってなあに？
時 間：10:30～11:30



☆第2回 10月25日☆
貧血や冷え性には
どんな食事がいいの？
時 間：10:30～11:30

お得なポイントもらえます♪
* 広島県ヘルスケアポイント：30点
* 広島市高齢者
いきいき活動ポイント：1ポイント

《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

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

今月のカフェは
11・25日です★



ふないるを使ってみませんか？

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。

いろいろな教室や地域のサロン活動にご利用いただいています。

地域の
サロン活動



体操教室



お問い合わせは
すずらん薬局 舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



スタッフ(上杉)からひとこと
過ごしやすい季節になってきましたね。スポーツの秋、読書の秋などいろいろありますが、私も何か趣味を見つけたいと思っています(^_^)♪
皆さんにとっても実りの多い秋になりますように☆彡

薬剤師からのミニ情報

～かかりつけ薬剤師について～



平成20年4月からスタートした「かかりつけ薬剤師」制度。どうしてこのような制度ができたのでしょうか？

✔ 「かかりつけ薬剤師」とは？

薬局経験が3年以上ある、薬剤師研修認定を取得しているなど、十分な経験を持った薬剤師のみがなれます。健康や介護などに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことを言います。



✔ 「かかりつけ薬剤師」のメリット

一人の患者さんの薬の服用状況を、一カ所の薬局の一人の薬剤師がまとめて管理して継続して行います。処方箋による調剤の薬についての管理以外にも、市販薬や健康食品との飲み合わせ、副作用がないかなどの確認を行います。複数の病院にかかっている人でも、薬を一つの薬局、一人の薬剤師が管理することで相互作用の確認ができ、残薬の削減にも繋がります。健康についてや介護についてなど医療の専門家として様々な相談に対応していきます。

✔ どうやって「かかりつけ薬剤師」を探すの？

服用薬の情報をまとめるため、かかりつけ薬剤師は一人しか持つことができません。相談しやすく、信頼できる薬剤師がいた時は、その人にかかりつけ薬剤師になれるか相談してみてください。かかりつけ薬剤師を指名したら、薬剤師がお薬手帳にかかりつけ薬剤師の名前と所属を記入します。かかりつけ薬剤師はいつでも変更したりやめたりする事もできます。



処方せんをお持ちでなくても不安があれば、ぜひ薬局を訪ねてみて下さい。
必要に応じて地域の医療機関など、さらに詳しく相談できる窓口も紹介しています。
信頼できる薬剤師を決めて「かかりつけ薬剤師」制度をご活用ください。



★次回のテーマは、[むくみ](#)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