



すずらん食通信

NO.265

平成30年11月号

むくみ

～冬のむくみをスッキリ解消～

✓ むくみとは？

人の身体の60%は水分でできています。むくみは、血液中の余分な水分が細胞のすきまにたまっている状態のことを言います。ふくらはぎの筋肉がポンプの役割となり、足に運ばれた血液を心臓に戻す役割をしているため、血行が悪かったり筋力が落ちているとむくみややすくなります。

✓ 身体が原因で起こるむくみとその解消法

血液循環の不良

同じ姿勢を取り続ける、足首やふくらはぎを動かさないなどで血液の循環が悪くなり、むくみの原因になります。



冷え

冷えによって血管が収縮して血液の循環がとどこおり、むくみが起こりやすくなります。冬は冷えによるむくみに気を付けましょう。



運動不足

末端の血液は筋肉の動きによって心臓に戻されます。筋力が不足すると心臓へと押し戻す力が弱まり、血液が滞るためむくみにつながります。



むくみがひどい、立ち仕事で足が辛いなど感じたら、足首をほぐしたり、ふくらはぎをのばす運動がおすすめです。

<足首回し>

- ①イスや床に座って、足を組むように右足首を左ひざに乗せる。
- ②右足の先を手でつかみ、外側と内側それぞれ10回程度回す。左右を変えて同様に行う。

<ふくらはぎストレッチ>

- ①イスの背もたれの後ろに立ち、片手を背もたれに添える。
- ②片足を半歩後ろに引く。
- ③引いた足の付け根の伸びを感じたら、30秒キープし、左右を変えて同様に行う。

☆お腹や首、手首、足首を温める

臓器や血液が集まっているお腹を温めたり、冷えやすい足首などを温めることで血行を良くしましょう。

☆湯船につかる

下半身に水圧がかかり、血液が押し上げられてむくみが改善します。

✓ 食事が原因で起こるむくみ

濃い味付けのものを好んで食べると塩分の摂り過ぎとなり、身体は濃くなった血液をうすめようと水分を取り込みます。同様に飲酒をすると血中のアルコール濃度があがります。身体は血液中のバランスを保つために水分をとりこむため、むくみが起こります。



食事でおくみを改善するポイント

むくみに効果的な食事

◆ カリウム

塩分の排出を促し、体の水分量を適正に保つ働きがあります。

<多く含まれる食品>

海藻類、ナッツ類、葉野菜、いも類、果物など



◆ ビタミンB₁

糖質の分解を助け、血液をサラサラにする手助けをします。

<多く含まれる食品>

豚肉、豆腐、かぼちゃ、ほうれん草など

◆ ビタミンE

抗酸化作用があり、血行をよくする働きがあります。

<多く含まれる食品>

かぼちゃ、ナッツ類、ごまなど

摂るのを控えたい食事

◆ 塩分

摂り過ぎるとむくみにつながります。

～1日の適量～

男性：8g

女性：7g

高血圧の方：6g



～減塩の工夫～

- ・スパイスや薬味を利用する
- ・酢や酸味を使った味付けにする
- ・しょうゆやソースは「かける」のではなく「つける」

◆ アルコール

飲酒する場合は適量を守りましょう。

～1日の適量(以下のいずれか)～

- ・ビール：中ビン1本
- ・日本酒：1合
- ・焼酎：0.6合

休肝日を設けましょう！



おすすめ一品料理

豚肉とほうれん草のカレー炒め

<1人分>
エネルギー 250kcal
ビタミンB₁ 0.63mg
塩分 0.7g



材料	2人分
豚肉(こま切れ)	160g
ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	1/2個
ごま油	大さじ1/2
A (濃口しょうゆ)	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ④ ③に玉ねぎを加え、火が通ったらほうれん草とAを加えて軽く炒め、塩で味を調える。

豚肉に含まれるビタミンB₁を摂ることで血液をサラサラにし、むくみを解消する効果があります。カレー粉などスパイスを使うことで塩分が少なくても美味しくいただけます。

海藻の中華風サラダ

<1人分>
エネルギー 72kcal
カリウム 382mg
塩分 0.7g



材料	2人分
きゅうり	1/2本
サニーレタス	3枚
長ねぎ	5cm
わかめ(乾燥)	3g
ミックスナッツ(無塩)	10g
A (酢)	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ② サニーレタスはひと口大にちぎり、長ねぎは斜め薄切りにする。わかめは水でもどして水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ミックスナッツは砕いてからフライパンで乾煎りする。
- ④ 器に①、②を盛り付け、③とAを混ぜ合わせてかける。

海藻類やナッツ類に含まれるカリウムの働きによって、余分な塩分を排出し、むくみを抑えることができます。

～すずらんイベント情報～

10月11日(木)「離乳食教室2回目(後期～完了期)」を開催しました

今回は8名の方が参加されました。離乳食の量や硬さなどを実際に見ていただいたり、離乳食のすすめ方などの疑問や悩みを伺いながら講義をすすめていきました。教室終了後には、「参加してよかった。不安が解消されました。」という声もいただきました。



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



『男の料理教室』 参加者大募集！！

今回は『手作りナンとカレー』に挑戦します！料理初心者の方も大歓迎です。気軽にお申込下さい。



<メニュー>

- ・手作りナン
- ・キーマカレー
- ・サラダ
- ・紫キャベツのクミン和え
- ・パイナップルのラッシー



- ★日時：平成30年12月15日(土)
10：00～13：30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：成人男性
- ★募集人数：8名(応募多数の場合は抽選)
- ★申込締切：12月8日(土)
※お申込みいただいた方には12月10日(月)
に電話にてご連絡致します。

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。

問い合わせ先
すずらん薬局 十日市事務所
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室開催中！！



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ますので、気軽にご参加ください♪

☆第3回 11月8日☆

「鉄分補給&体を温める食事」 (料理作り)

第1回、2回に参加された方を優先。

☆時間：10：30～13：00

☆参加費：600円



☆第4回 11月22日☆

「貧血・冷え症の薬と体を温める運動」

☆時間：10：30～11：30

☆参加費：無料



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

スタッフ(河村)からの一言

肌寒い日が続いていますが、皆様元気にお過ごしでしょうか。

温かい飲み物も用意しておりますので、気軽に木曜カフェリリーベルにお立ち寄りください♪お越しをお待ちしています。

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

10：00～15：00頃

TEL：082-532-4193



薬剤師からのミニ情報

～ジェネリック医薬品とオーソライズド・ジェネリック医薬品～

✔ ジェネリック医薬品(GE)とは？

先発医薬品(世の中に初めて販売された薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分・同等の効き目があると国が認めた薬のことです。



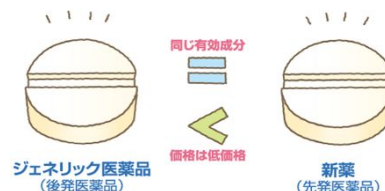
✔ 特徴

① 経済的

先発医薬品の開発で、すでに有効性・安全性が確認されている有効成分を用いて開発されるため、開発年月・費用がかからない分先発医薬品より安い価格で供給されています。

② 工夫が施されたものがある

先発医薬品の味が改良されて飲みやすくなったものや、薬(錠剤やカプセル)の大きさを小さくしたもの、シートが工夫されて薬が取り出しやすくなっているなど、より利便性が考えられたものがあります。



③ 先発医薬品との違い

原薬・錠剤等の形にするにあたって、添加物や製法などが異なることがあります。

✔ オーソライズド・ジェネリック医薬品(AG)とは？

「オーソライズド」とは「許諾を受けた」という意味です。

先発医薬品メーカーから許可を得て製造した、原薬・添加物および製法等が先発医薬品と同一のジェネリック医薬品のことです。

オーソライズド・ジェネリック医薬品もジェネリック医薬品の一つであるため、先発医薬品より安い価格で供給されています。

✔ なぜ推奨されてるの？

ジェネリック医薬品とオーソライズド・ジェネリック医薬品、どちらもすべての医薬品に存在するわけではありませんが、日本の医療費は高齢化等により、年々増加傾向にあるため、現在の医療保険制度を維持していくためにどちらも国が認可し推奨している医薬品です。一度ジェネリック医薬品へ変更したら、その後もジェネリック医薬品にしなくてはならないということはありませんので、気軽にお申しつけください。また、処方箋の記載方法によって変更の可否が異なりますので、気になる方は薬剤師に問い合わせください。



★次回のテーマは、塩分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