

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.268

2019年2月号

花粉症

～花粉症対策のツボを押さえよう～

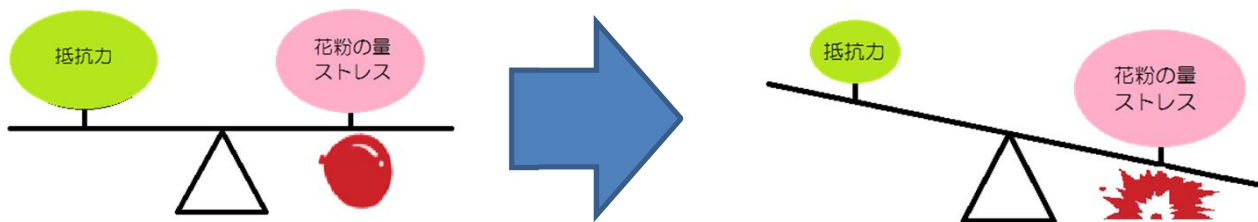
花粉症とは？

許容量を超える花粉に体がさらされると起こるアレルギー反応で、体内の免疫機能が花粉を有害なものと認識して過剰に働き、くしゃみや鼻水などの症状を引き起こします。日本では4人に1人が花粉症と言われており、最近は子供や高齢者にも増えてきています。

メカニズム

左が抵抗力、右がその年の花粉の量を表しています

抵抗力と比べて花粉や日常生活で感じている身体的・精神的ストレスが重くなると風船が割れる(=花粉症発症)



対策 ◇食事

★腸内環境を整える



乳酸菌などの善玉菌や食物繊維は、腸内環境を整え、免疫機能をアップさせます。

例) **ヨーグルト**、**海藻類**、**きのこ類** など



ヨーグルト



海藻類



きのこ類

★体を温める



体を温める事で血液循環が良くなり、免疫機能がアップします。

例) **生姜**、**にんじん**、**ごぼう**、**かぼちゃ** など



生姜



にんじん



ごぼう



かぼちゃ

★炎症を抑える

青魚に多く含まれるDHAやEPA、ビタミンB6は抗炎症作用があり、アレルギー症状を緩和してくれます。また、れんこんやトマトに含まれるポリフェノールにも抗炎症作用があり、れんこんの粘りには粘膜を保護する働きがあります。

例) **青魚**、**れんこん**、**トマト** など



青魚



れんこん



トマト

◇**運動** 適度に体を動かす事は免疫機能や自律神経を整えることにつながります。

★**ながらスクワット**：台所仕事をしながら、両足を開いて腰をまっすぐ下に落として10秒キープします。太ももの筋肉は大きいので、使うことで効率よく血流を改善することができます。



★**ストレッチ**：仰向けで、タオルを足に引っかけて左右に動かします。ゆっくり呼吸しながら行う事で、血流を改善し、自律神経を整える効果があります。



◇**生活習慣**

★外出時は**帽子、メガネ**などで花粉をガード。上着は**ツルツルした素材**を選び、玄関で脱ぐなどして部屋の中に持ち込まないようにしましょう。



★帰宅したら**手洗い**や**洗顔**で花粉を洗い流しましょう。




★花粉の飛散量の多い、**午後1時～3時はなるべく外出を避けましょう。**



✔ **おすすめ一品料理**

厚揚げのきのこあんかけ

<1人分>		
エネルギー	246kcal	
たんぱく質	15.9g	
食物繊維	3.8g	
塩分	0.7g	


材料	2人分
厚揚げ	1枚(250g)
サラダ油	小さじ1
しめじ	1/2パック
えのき	1/2袋
しいたけ	2枚
青ねぎ	2本
だし汁	100ml
酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- 厚揚げを半分に切り、サラダ油を入れたフライパンに入れ、強火で両面焼き目を付けて、皿に盛る。
- しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐす。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。青ねぎは3cm長さに切る。
- 鍋に青ねぎ以外の②とAを入れてひと煮立ちさせる。倍量の水で溶いた片栗粉を流し入れ、再び加熱してとろみを付ける。
- ①に③のあんをかけ、青ねぎを散らす。

きのこには食物繊維が多く含まれるため、腸内環境を整え、免疫機能を高める効果があります。

れんこんのポタージュ

<1人分>		
エネルギー	108kcal	
たんぱく質	4.9g	
食物繊維	1.8g	
塩分	0.9g	

材料	2人分
れんこん	1/2節
にんじん	1/3本
オリーブ油	小さじ1
水	200ml
顆粒中華だし	小さじ1
豆乳	200ml
塩	少々

作り方

- れんこんは皮をむき、スライサーで薄く4枚にスライスし、オーブントースターで焼く。
- ①の残りのれんこんとにんじんは薄切りにする。
- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、②を炒め、れんこんが透き通ってきたらAを入れて蓋をして火を通す。火が通ったら粗熱を取ってミキサーにかけ滑らかにする。
- ③を鍋に戻し、豆乳を入れ沸騰させないように弱火で加熱する。とろみが付いたら、塩で味を調える。
- ④を器に注ぎ、①のれんこんチップを飾る。

れんこんの粘り成分のムチンやにんじんに含まれるβ-カロテンには、目や鼻の粘膜を保護する働きがあります。また、れんこんにはタンニンというポリフェノールが豊富に含まれ、炎症を抑えてくれます。

～すずらんイベント情報～



1月11日に県営舟入アパート集会所にて健康教室を開催しました

元気で過ごすためには食事と運動が大切だという事を講義し、簡単に行える筋肉量のチェックや3色食品群のクイズを行いました。3色食品群のクイズでは意見が分かれた問題もあり、楽しみながら栄養バランスについて考えることができました。



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

予告

第26弾 男の料理教室 ～魚を漬ける！～

魚の味噌漬け『西京焼き』を作ります。さらに、和食の基本の『出汁』をとり、その出汁を使った料理も紹介！！



～メニュー～

- ・ご飯
- ・鯖の西京焼き
- ・切干大根の酢の物
- ・茶碗蒸し
- ・桜餅

- ★日時：平成31年3月16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：3月9日(土)
※お申込みいただいた方には3月11日(月)
に電話にてご連絡致します。
- ★問い合わせ・申し込み先
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL:082-247-1350

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

開催中

ミニ健康教室



1月から6回シリーズで『認知症』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 2月14日☆
「認知症予防の食事作り！(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 2月28日☆
「認知症を予防する生活習慣について」

☆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≫
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

スタッフ(岡本)からの一言
厳しい寒さの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♪お待ちしております。

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

～OTC医薬品について～



✔ OTC医薬品とは？

OTC医薬品とは(OTCとはOver The Counter＝薬局でカウンター越しで購入できる)の略語で、医師の処方せんがなくても薬局やドラッグストアで直接購入できる医薬品のことです。

その有効成分のリスクによって「要指導医薬品」「第一類医薬品」「第二類医薬品」「第三類医薬品」の4つに分けられています。

- 要指導医薬品：一部のアレルギー薬、むくみ改善薬など
- 第一類医薬品：胃腸剤(H2プロックター)、禁煙補助薬、育毛剤、一部の解熱鎮痛剤など
- 第二類医薬品：主な風邪薬、解熱鎮痛剤など
- 第三類医薬品：一部の整腸剤、ビタミン剤など



この中で要指導医薬品と第一類医薬品は安全に服用するために購入者に対して副作用などのリスクを説明する義務があるため、薬剤師のみが販売できる医薬品です。

OTC医薬品には作用の強い成分が含まれていることがあります。説明書をよく読み、用法・用量を守ってご使用ください。指示された期間服用しても治らない場合は医療機関を受診しましょう。

✔ スイッチOTC医薬品とは？

もともと医療用として使用されていた医薬品を有効成分や服用方法、用量が全く同じまま一般用に切り替えた(スイッチした)OTC医薬品です。

✔ セルフメディケーション税制とは？

セルフメディケーションとは自分自身で健康管理を行うことです。スイッチOTC医薬品を年間1万2千円を超えて購入した際、1万2千円を超えた部分の金額(上限金額：8万8千円)について所得控除を受けることができる制度です。

ただし、従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は同時に受けることはできません。対象となる医薬品にはセルフメディケーションの識別マークがついているので、ふだん購入している医薬品にこのマークがついているかぜひ確認してみてください。



※ OTC医薬品についてご不明な点などございましたら、いつでも薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、基礎代謝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