

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.320

2023年6月号

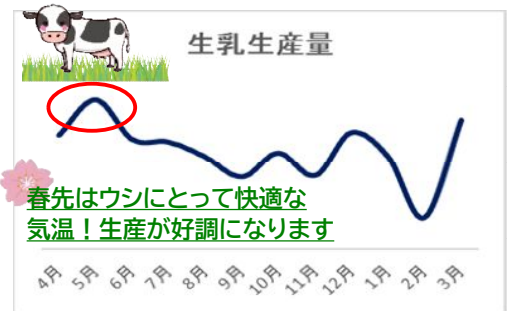
## 牛乳で健康をサポート ～6/1は世界牛乳の日～



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。「牛乳でスマイルプロジェクト」は牛乳・乳製品の消費拡大を目指した農林水産省発のプロジェクトで、すずらん薬局も参加しています。

### 牛乳廃棄の危機が起こるのはなぜ？

2014年にバター不足が問題になり、生乳(搾ったままの乳)の生産を上げようと増頭対策をした結果、2019年以降生産が増えていきました。その矢先にコロナ禍となり、学校給食や飲食店での消費が大幅に減り、想定外に生乳が余る事態になりました。ウシは生き物なので、簡単に数を減らしたり増やしたりすることはできません。これらのことから生乳の生産管理というものは簡単ではないとわかります。



引用：農林水産省HP

### 牛乳の栄養について

廃棄の危機を防ぐには、一定の消費量が必要です。また、不足しがちなカルシウムなど様々な栄養素が含まれているので、飲む習慣をつけたり料理に使うなど食生活に取り入れてみましょう。



牛乳1杯(200ml)に  
含まれる栄養成分

エネルギー :134kcal

たんぱく質 :6.6g

カルシウム :220mg

ビタミンB<sub>2</sub> :0.30mg

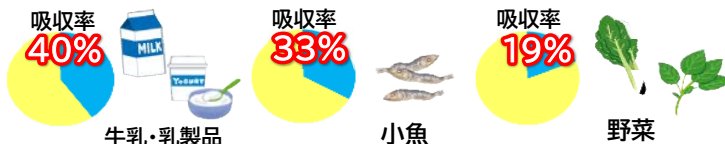
ビタミンB<sub>12</sub> :0.6μg

牛乳に含まれているたんぱく質は、**必須アミノ酸**が豊富に含まれており、“良質なたんぱく質”と言えます。運動後の飲み物としても最適です。

牛乳にはビタミンも含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>…脂質の代謝を助け、皮膚や髪、爪などの細胞を作る働き  
ビタミンB<sub>12</sub>…アミノ酸の代謝・合成、赤血球の産生を助ける働き

カルシウムは、骨や歯を構成する成分です。筋肉を収縮させる働きや神経の興奮を抑える働きもあります。

カルシウムは体内に吸収されにくいという特徴がありますが、その中でもカルシウムの含有量が多く吸収されやすいのは牛乳・乳製品です。上手に生活に取り入れていきましょう。



出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol51、259-299(1998年)

### 1日に必要なカルシウムの量は？

成人1日あたり

650～800mg

(30歳～74歳)

男性：750mg

女性：650mg

※日本人の食事摂取基準(2020)

骨粗鬆症予防のためには

700～800mg

※骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

牛乳コップ1杯で1日に必要な

**カルシウムのおよそ1/3**

を摂ることができます



## 塩分の摂り過ぎを防ぐ「乳和食」

乳和食とは、和食に牛乳を使い、塩分を減らした料理のことです。



**和食**

味噌や醤油などの  
日本の伝統的調味料



**牛乳**

牛乳のコクや旨味



塩分を摂り過ぎてしまうという和食の弱点を、牛乳がカバー！

いつもの和食を『乳和食』にすると…

普通のみそ汁



みそ大さじ1(18g)、  
だし汁200cc  
**塩分2.2g**

ミルクみそ汁



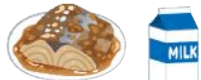
みそ小さじ1(6g)、  
牛乳100cc、だし汁100cc  
**塩分0.9g**

普通のみそ煮



みそ大さじ1(18g)、水100cc  
**塩分2.2g**

鯖のミルクみそ煮



みそ小さじ1(6g)、牛乳50cc  
**塩分0.9g**

### 1日の塩分の目標量は？

成人1日あたり

男性：7.5g未満 女性6.5g未満

高血圧の方

※日本人の食事摂取基準(2020)

6g未満

※高血圧治療ガイドライン2019



1食あたりの塩分は、2~3gを目標に！

現状の塩分摂取量は、男性10.9g、女性9.3gと過剰に摂っています。(国民健康・栄養調査2019年)  
高血圧や心臓病、腎臓病、肥満症などの生活習慣病の予防のためには、塩分を摂り過ぎないことが大切です。

## おすすめ一品料理

### 鯖のミルクみそ煮

<1人分>  
エネルギー 283kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 15.6g  
カルシウム 77mg  
塩分 1.1g



材料	2人分
鯖(三枚おろし)	2切れ
牛乳	100cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
にんじん(8mm厚さ、花型にぬく)	2枚
オクラ(ガクを切り取って板ずり)	2本

#### 作り方

- 鯖は皮目に十字に切り込みを入れる。沸騰した湯にくぐらせて水にとり、ペーパータオルで水気をふきとる。
- Aを合わせてみそをよく溶かしておく。
- 鍋に①、②を入れ、落とし蓋をして弱火でコトコト水分が半分くらいになるまで煮込み、火を止める。
- 別の鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、にんじんとオクラを茹でる。
- 器に③を盛り、④をそえる。

牛乳を使うことで魚の臭みを消し、味噌の量を通常より減らしても美味しく頂くことができます。牛乳はグラグラ沸騰させると分離してしまうので、注意しましょう。

### 白麻婆豆腐

<1人分>  
エネルギー 346kcal  
たんぱく質 23.2g  
脂質 20.4g  
カルシウム 273mg  
塩分 1.7g



材料	2人分
木綿豆腐	300g
長ねぎ	10cm(80g)
ごま油	小さじ2
鶏ひき肉	100g
牛乳	200cc
みそ	大さじ1/2
ゆずこしょう	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	適量

#### 作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み、600Wの電子レンジで2分加熱して水切りをした後、2cm角に切る。
- 長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油をひいて中火で熱し、②を炒める。鶏ひき肉も加えて炒める。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAと①を入れて煮立たせる。同量の水で溶いた片栗粉を回し入れて混ぜ合わせ、とろみをつける。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

中華にも牛乳を合わせることができます。普通の麻婆豆腐のレシピでは塩分が約2.5g以上になるため、塩分を1/3カットできます。



## ～牛乳アレルギーと乳糖不耐症に関する薬～

### ✔ 牛乳アレルギー

牛乳アレルギーは、牛乳に含まれるタンパク質(カゼイン等)を体が異物と判断し、過剰反応を示すことで、アレルギー症状が引き起こされます。

特に乳幼児に多く、年齢が上がるにつれて耐性を獲得して、6歳ごろ(小学校入学前)には症状が出る方は少なくなります。

#### ●牛乳アレルギーの主な症状

- 皮膚症状 … じんましん、湿疹、かゆみ、顔などの腫れ
  - 呼吸器症状 … 咳、ぜいぜいする、喉などの腫れ
  - 粘膜症状 … くしゃみ、鼻水、目が赤くなる
  - 消化器症状 … 腹痛、嘔吐、下痢
  - ショック … 血圧低下、意識消失、動悸
- 最も頻度の多い症状は、じんましん等の皮膚症状です。



#### ●牛乳アレルギーを引き起こす成分が含まれる薬

イナビル、リレンザ(インフルエンザ治療薬)

乳タンパクを含む乳糖水和物が微量に含まれているため、牛乳アレルギーの人は注意が必要です。

エンテロノンR(抗生物質による下痢を予防する薬)

製造する段階で、牛乳由来成分を使用するため、牛乳アレルギーの人は使用しない事となっています。

タンニン酸アルブミン、タンナルビン(下痢を止める薬)  
エンシュア、ラコールNF(経腸栄養剤)

牛乳に由来するタンパク質(カゼイン)が含まれているため、牛乳アレルギーの人は服用しない事となっています。

### ✔ 乳糖不耐症

乳糖不耐症は、牛乳に含まれる乳糖(ラクトース)を分解する消化酵素(ラクターゼ)の小腸での分泌不足が原因で起こります。

症状としては、下痢、腹痛、おなかがごろごろする等で、牛乳を少量摂取するのは問題なくても、たくさん摂取すると症状が出るなど個人差があります。

乳糖は様々な医薬品の添加物としても使用されています。少量の摂取でも症状が出る方は、あらかじめ医師・薬剤師にご相談ください。



## 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。こちらもご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

# ～女性の健康をサポートする商品～

エクエル  
**EQUELLE**

## 「ゆらぎ期」の女性の美容と健康に



パウチタイプ 120粒(30日分)      ボトルタイプ 112粒(28日分)  
各 **4,320円(税込)**

不足するエストロゲンを補うために・・・

女性ホルモンに似た働きをする、大豆由来の「**エクオール**」

エクオールは大豆製品に含まれるイソフラボンから腸内細菌によって作られます。

エクオールを補給するには・・・

ポイント① 毎日大豆製品を食べる(豆腐2/3丁 or 豆乳200ml or 納豆50g程度)

ポイント② エクオールを作る腸内細菌は日本人女性の2人に1人が持っている

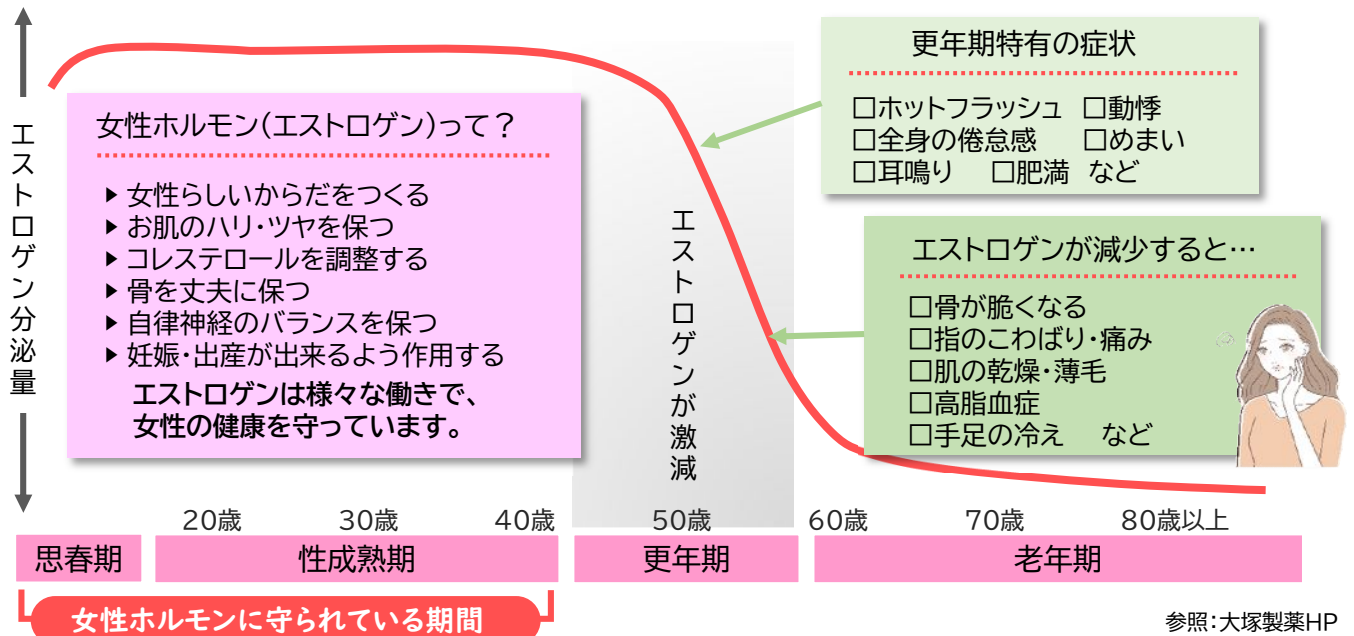
→2人に1人は大豆製品を食べてもエクオールを作れない

### ▶1日4粒でエクオール10mg

年齢を重ねた女性の美容と健康のために摂ってほしい

エクオール目安量は1日10mg。

エクエルなら、1日4粒で **エクオール10mg** を摂ることができます。



皆様の健康をサポート!

## 測定会・お薬健康相談 を開催します!

### 『骨密度測定会』

ご自分の年齢の平均値と比較して、骨密度が多いか少ないかが分かります。

※所要時間は15分程度です。

日にち: 6月17日(土)

時間: 14:00~17:00

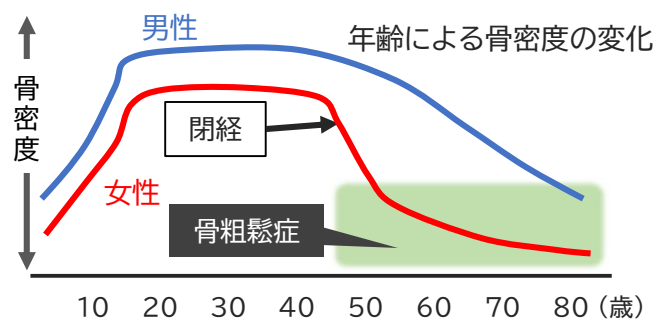
場所: すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局本店

☎ 082-545-4711

**予約制**



年齢とともに変化する骨密度をチェックしましょう!

