

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.324

2023年10月号

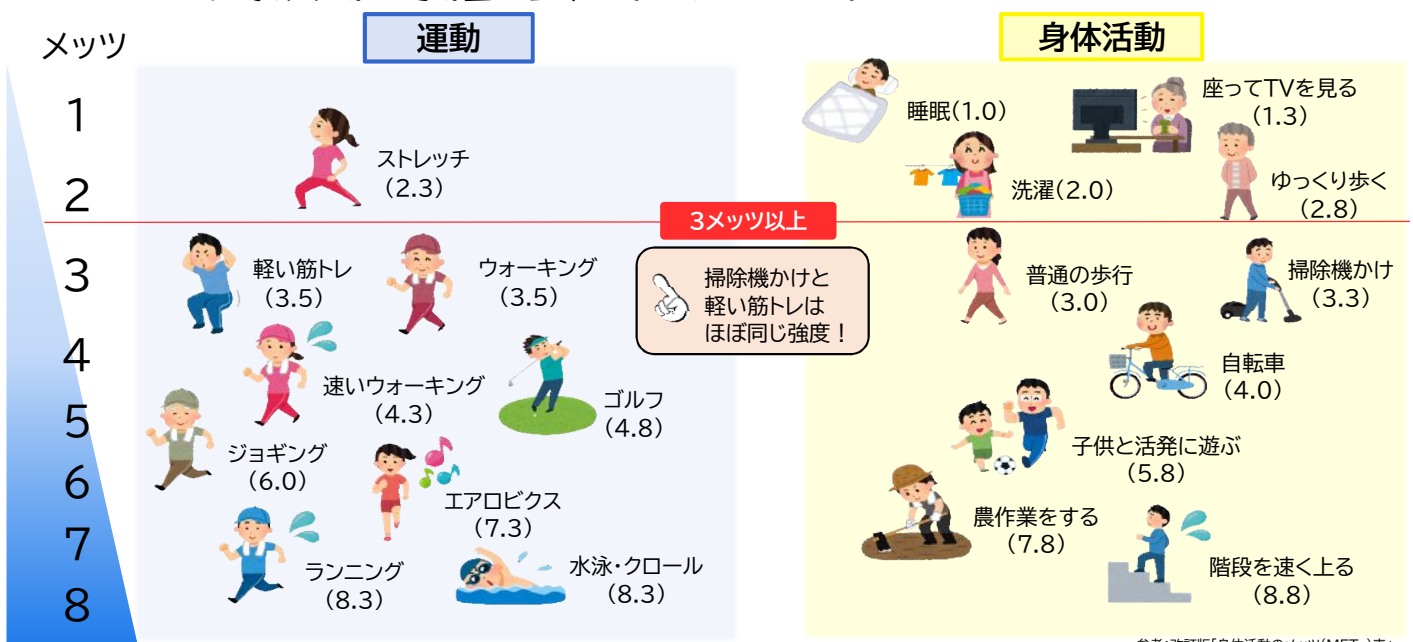
健康づくりのための運動 ～身体活動の強さを表すMETsとは？～

✓ 運動の効果とは？

家事や通勤、庭仕事や立ち仕事など日常の活動量や運動を **あと10分増やす** ことが毎日の習慣になると、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、糖尿病が改善すると言われています。また、運動は生活習慣病の予防だけでなく気分転換やストレス解消にもつながるので、今よりも多くからだを動かしていきいきとした生活を目指しましょう。

✓ METsとは？

「METs(メッツ)」は、身体活動の強さを表す単位として用いられるものです。生活習慣病にならないために、身体活動や運動量の基準が示されています。



参考：改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

3メッツ以上の動きをいつもより+10分



10分
軽い筋トレ

+10分で
健康寿命を
伸ばしま
しょう



10分
ウォーキング



10分
掃除機かけ



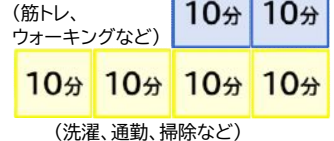
10分
徒歩・自転での通勤

1日の活動量の目安

18歳～64歳

1日60分、元気に
体を動かしましょう。
息が弾み、汗をかく程度
のスポーツもお勧めです

運動で体力アップ
を目指しましょう！



65歳以上

じっとする時間を減
らして1日40分、動
きましょう。

横になったままや座ったまま以外
の動きを取り入れましょう！



☑ 運動するのはいつがいい？栄養補給のタイミングは？

時間運動学によると、持久力や筋肉合成は昼過ぎから夕方にかけて高くなると言われています。そのため運動や筋トレは、朝よりも夕方に行う方が効率的に運動の効果を出すことができます。あまりに遅い時間に強い運動すると睡眠に影響が出るため、寝る3時間前までにしましょう。



参考：日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌 2022年 第31巻 第1号



☑ おすすめ一品料理

マグカップで作るフレンチトースト <1人分>

エネルギー：291kcal、たんぱく質：11.7g、脂質：10.7g、塩分：0.6g



- ・10分程度で簡単につくることができます。
- ・運動前のエネルギー補給にも、運動後のたんぱく質補給にも。

材料(2人分)

| | |
|---------|-------|
| 食パン6枚切り | 1枚 |
| 卵 | 2個 |
| A 砂糖 | 大さじ2 |
| 牛乳 | 100ml |
| バナナ | 1/4本 |
| アーモンド | 6粒 |
| はちみつ | 小さじ2 |

ラカント
低糖質
スイートアーモンド
を使用しても
美味しいです♪



作り方

- ①食パンを一口大に切る。
- ②マグカップ2個にAを半量ずつ入れ、よくかき混ぜる。
- ③②に①を半量ずつ入れて浸し、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
- ④バナナは輪切り、アーモンドは粗くきざんでおく。
- ⑤できあがった③に④を飾り、はちみつをかける。

肉巻きブロッコリーの酢豚 <1人分>

エネルギー：402kcal、たんぱく質：22.5g、脂質：23.6g、塩分：1.5g



- ・たんぱく質も野菜もたっぷりとれます。運動後の疲労回復、筋力アップしたい時の食事としておすすめです。

材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| ブロッコリー | 1/3房 |
| 豚ロース薄切り肉 | 200g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/4本 |
| ピーマン | 1個 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 酒① | 大さじ1 |
| A 酢 | 大さじ2 |
| 酒② | 大さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、①の小房1個につき豚肉1～2枚を巻き付け、薄力粉をまぶす。
- ③玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼き色をつける。
- ⑤玉ねぎとにんじん、酒①を加え蓋をして弱火で蒸し焼きにし、火が通ったらピーマンを加えてさっと炒める。
- ⑥混ぜ合わせたAを入れて煮絡める。
- ⑦器に盛り付ける。



薬剤師からのミニ情報



生活習慣病と運動の関連

生活習慣病とは、不適切な食生活や運動不足、過度の飲酒、過剰なストレス、喫煙などの生活習慣によって起こる病気の総称です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患等が生活習慣病の代表的な疾患ですが、これらの発症において運動不足が重要な要因の一つであると考えられています。

生活習慣病に対する運動の効果の一例として、以下のものが挙げられます。

1. 中性脂肪が分解され、善玉コレステロールを作りやすくなる
2. エネルギー代謝が良くなり、体脂肪が減り、肥満が改善される
3. 筋肉量が増えることでインスリンの働きが良くなり、血糖値が改善する
4. 血管内皮機能を改善し、血圧を下げたり、動脈硬化の進展を抑制する
5. 運動によりストレスを解消できる

薬を飲んでいても食事・運動療法は続けましょう

生活習慣病はその名の通り、生活習慣の乱れが原因となって起こる病気です。薬を飲むことで血圧、コレステロール値、血糖値などの検査値は確かに下がりますが、生活習慣が変わっていないため、根本的に改善するわけではありません。

生活習慣病の治療薬は、特殊な事情を除けば、食事・運動療法を続けていくことを前提に処方されます。「薬を飲んでいるから少く生活が乱れても大丈夫！」とは考えないようにしましょう。根本原因である生活習慣を正さなければ、薬の効果が十分に発揮されないだけでなく、薬を続けていても数値が徐々に悪化し、薬の量が増えていってしまいます。

すでに薬を飲んでいる方でも、生活改善に取り組むことで薬を減量したり、中止できることもあります。地道な生活改善が生活習慣病改善の第一歩です。

中には、運動を禁止、または制限したほうが良い状況の方もおられます。運動を始める前に、主治医に相談しましょう。



すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

電子お薬手帳も
便利です。



<ダウンロードはこちらから>

こんな時はご相談ください

採血でコレステロールが
高かった。どうしよう…



最近体重が増えてきたなあ

うちのおばあちゃんが
食事がとれなくて心配



ご予約
承り中

栄養相談

30分 1500円

予約制です。
ご希望の方はスタッフ
までお申し付けください。



参加
無料



10月は…薬局へ行こう！プロジェクトに参加しています。
この機会にぜひお近くのすずらん薬局へ気軽にお越しください。



InBody

| | |
|-------------------------|--|
| 10/14() 15 00 17 00 | 予約優先制 (2-29-11) TEL 082-836-3790 |
| 10/19() 13 00 16 00 | 予約制 (2-18-9) TEL 082-821-3030 |
| 10/24() 13 00 16 00 | 当日参加 OK (13-36) TEL 082-272-6613 |

高性能の体成分分析装置

InBody を使用します



体重だけでなく、
・部位別の体脂肪、筋肉量
・筋肉のバランス
・基礎代謝
・内臓脂肪量
・体水分量 など
体の成分の細かい部分まで
測定できます。

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 10/7() 14 00 17 00 | 予約制 (4-1) TEL 082-545-4711 |
|------------------------|-----------------------------------|



骨密度は年齢とともに減少します。
骨密度を測定して、骨の健康を保ち
ましょう！

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 10/12() 15 00 17 00 | 予約優先制 (7-16) TEL 082-294-6281 |
|-------------------------|--------------------------------------|



ゲーム感覚で質問に答えていき、
物忘れ度を気軽にチェックすること
ができます。
(質問の時間は5分程度です。)

| | |
|-------------------------|---|
| 10/21() 15 00 17 30 | 当日参加 OK (1-5-22) TEL 082-543-6671 |
|-------------------------|---|



ペットボトルや瓶のフタを簡単に開
けることはできますか？
握力が衰えていないか確認してみ
ましょう。

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 10/23() 24() 25() 10 00 16 00 | 予約制 (4-6) TEL 082-244-6467 |
| 10/28() 14 00 16 00 | |



舌圧とは、むせや飲み込みにくさな
どの、嚥下(えんげ)機能の指標のひ
とつです。飲み込みにくさが気にな
る方にお勧めです。

&

| | |
|-------------------------|---|
| 10/26() 13 30 18 00 | 当日参加 OK (3-6-11) TEL 082-507-0201 |
|-------------------------|---|



両手の指を電極に接触させること
で心電図を記録し、結果を解析し
ます。
(胸に取り付けるような電極は付けません)