

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.334

2024年8月号

野菜パワーで夏バテ予防 ～8月31日は野菜の日～



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、野菜の日です。「野菜を食べようプロジェクト」は野菜の消費拡大と、手頃な価格となっている時期に栄養価が高い旬の野菜を食べて元気に過ごすことを目指した農林水産省のプロジェクトで、すずらん薬局も参加しています。

野菜の1日摂取目標量を知っていますか？

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病予防や健康な生活を維持する観点から、**野菜の1日摂取目標量を350g以上**と定めています。これは、野菜を1日350g摂取することで、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの微量栄養素を十分に摂取できるとされているからです。また350gの内、120gを色が濃くビタミンを豊富に含む緑黄色野菜から摂取することが望ましいとされています。

現在、日本人の1日野菜摂取量の平均は280gで70g不足しています。男女ともに働く世代である20～40歳代で特に摂取量が少なく、注意が必要であるといえます。



1食はこのくらい！

手ばかり栄養法

1回の食事で約100～120g食べましょう。目安の量は、生の状態で両手1杯分です。

1日分にするると、両手3杯分になります。

夏バテ予防には野菜を食べよう！

夏は暑さが原因で食欲が落ち、野菜が不足しやすい時期でもあります。また、汗をかくので水分だけではなく、体調管理に必要な栄養素のナトリウムやカリウムが失われてしまいます。そこでオススメしたいのが、旬の夏野菜です。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるため、尿とともに熱を排出し、体から余分な熱を逃す効果があります。

夏野菜に含まれる主な栄養素

トマト

トマトの赤色の成分であるリコピンは、抗酸化作用が強く夏バテや紫外線から体を守ってくれます。



きゅうり

きゅうりは約95%が水分です。低カロリーでありながら、体に必要な水分や電解質を補給することができます。



なす

なすはカリウムが豊富で、血液の循環を促進する作用があるため、暑さで上がった体温を下げる効果があります。



スイートコーン

糖質をエネルギーに変換するビタミンB₁が含まれているため、疲労回復効果が期待できます。



オクラ

オクラの粘り成分であるペクチンは腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があるため、夏の弱った胃腸を整えます。



ズッキーニ

ビタミンやミネラルを豊富に含むので、汗で失われた水分の補給や夏バテ予防にぴったりの野菜です。



パプリカ

ビタミンCが多く含まれており、免疫力を高めたり皮膚や粘膜の健康を助けたりする効果があります。



ゴーヤ

ゴーヤの苦み成分であるモルデシンには、胃腸や肝機能を回復しやすくする効果があり、夏バテ改善に役立ちます。



野菜の摂取量を増やすポイント

① まずは3食きちんと食べる

1日350g以上の野菜摂取を目指すには、まず3食の食事をきちんと食べることが大切です。3食の食事の中に、野菜を取り入れるために、野菜を使ったおかずの作り置きなどもオススメです。

また、朝食に野菜を取り入れることが難しい方は、コンビニやスーパーなどで気軽に購入できるカット野菜やトマトなど、そのまま食べられる野菜を選ぶのも良いですね。



② 加熱することで野菜のかさを減らす

野菜は生のままで食べるより、炒めたり蒸したりと加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。

野菜たっぷりのスープを作ったり、煮物にししたりするのもオススメです。



③ 冷凍野菜を利用する

コンビニやスーパーでよく見かける冷凍野菜は、少量ずつでも使うことができ、冷凍庫での長期保管も可能で、カットされている物が多いので、時短にもなります。そのため、1人暮らしの方や普段から忙しく、なかなか料理をする時間が確保できない方にもオススメです。



冷凍のオクラを使って和え物を！



冷凍の揚げなすを使って味噌汁を！



おすすめ一品料理

ズッキーニとトマトの和風パスタ <1人分>

エネルギー:393kcal、たんぱく質:12.2g、塩分:1.6g
野菜合計量:140g(緑黄色野菜:100g)、食物繊維:4.3g



材料(2人分)

トマト	1個	
ズッキーニ	1本	
パスタ	160g	
オリーブオイル	大さじ1	
A	おろししょうが	小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	塩昆布	大さじ2

作り方

- ① トマトは乱切りにする。
- ② ズッキーニは縦半分に切り、1cm幅の半月切りにする。
- ③ パスタを袋の表記時間通り茹でる。
- ④ パスタを茹でている間に、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニに焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ ボウルにパスタ、①、④、Aを入れ、さっと和える。

・ズッキーニの皮部分には食物繊維やβカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。その為、皮をむかずにそのまま使用するのがオススメです♪



なすとピーマンの黒酢炒め <1人分>

エネルギー:117kcal、たんぱく質:1.4g、塩分:0.9g
野菜合計量:85g(緑黄色野菜:35g)、ビタミンC:47mg



材料(2人分)

なす	1本	
ピーマン	1個	
パプリカ(赤)	1/2個	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
A	養命酒製造の黒酢	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	水	大さじ1
	砂糖	小さじ1

作り方

- ① なすは幅1cmの輪切り、ピーマンとパプリカは一口サイズの乱切りにする。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れ、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を焼く。
- ⑤ ④に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え煮詰める。

・ピーマンやパプリカにはビタミンCが豊富に含まれているので、夏の紫外線からのダメージを軽減します。
・養命酒製造の黒酢には食物繊維が含まれており、1日の目安量である25mlで4.5gの食物繊維を摂取できます♪

養命酒製造の黒酢

調剤薬局限定販売です♪
爽やかな酸味で、料理にもご活用いただけます。



薬剤師からのミニ情報



～経口補水液について～

経口補水液とは

水分と塩分などの電解質(ナトリウム、カリウム)、糖분을バランスよく含むことで腸から速やかに吸収され脱水症の改善に効果的です。日常生活での水分補給は水やお茶、スポーツドリンクで十分ですが、軽度から中等度の脱水症状には経口補水液が適しています。

脱水症になると・・・

唇・舌や肌などの乾燥、頭痛、食欲不振、急激な体重減少などの症状がみられます。さらに悪化する場合には意識障害や脈が速くなる、脱力なども起こりうる可能性があります。

脱水症 簡単チェック方法

①握手してみる



→手足が冷たければ疑わしい

脱水症状になると血液は生きていく上で重要な臓器に集まるため、体の先端まで行きわたりにくくなり冷たくなってしまいます。

②皮膚をつまんでみる



→つまんだ跡が3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には通常水分が多く含まれており弾力性があります。

③爪の先を押してみる



→白くなるまで押し3秒以上赤みが戻らなければ疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

どのようなときに飲むべきか

- ・ 感染性胃腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症
- ・ 過度の発汗を原因とした脱水症
- ・ 脱水を伴う熱中症



脱水状態でない方が、普通の水分補給として飲用するものではありません。

飲むときは薄めたり何かに混ぜたりせずそのまま飲みましょう。人肌程度に温めて飲むこともできます。(咀嚼、嚥下が難しい場合はゼリータイプもあります)

スポーツドリンクとの違いは

大きな違いは電解質と糖分量です。経口補水液はスポーツドリンクに比べて糖分が少なく電解質が多い構造になっています。OS-1は500mlあたり約1.5gの塩分が含まれており、スポーツドリンクは約0.6gです。

経口補水液はナトリウム、カリウムなどが比較的多く含まれているため高血圧の方、腎機能が低下している方は飲用する際かかりつけの医師、薬剤師、管理栄養士にご相談ください。(大塚製薬HP参照)

詳しくはこちら
消費者庁動画



料理教室開催のお知らせ

テーマ

『筋力アップメニューでサルコペニア予防』

9月28日(土) 10:30~13:30

- ◆対象：40歳以上の方 男女問わず
- ◆募集人数：10名
- ◆参加費：1,000円
- ◆場所：たかみや人権福祉センター
(安芸高田市高宮町佐々部)



< 献立例 >

< お申込み・お問合せ >

すずらん薬局高宮店 0826-59-0165

離乳食教室開催のお知らせ

離乳食の進め方講座

『初期～中期編』

9/27(金)

10:00~11:30

離乳食はいつごろから始めればいい？
硬さや量はどれくらい？
卵はいつごろ、どれくらいあげればいい？など

◆参加費：1,000円

◆場所：ほーむけあクリニック 2F

Jaroカフェ(中区竹屋町8-8)

詳細や

申し込み ▶

はこちら



参加
無料

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!



8月	9月
----	----

お薬相談会 薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)	
8/3 (土) 14:00~17:00 ハーブ薬局 TEL: 082-272-6613 当日参加OK	9/7(土) 14:00~17:00 ハーブ薬局 TEL: 082-272-6613 当日参加OK
8/21 (水) 13:00~15:00 五日市観音店 TEL: 082-943-5521 当日参加OK	
8/28 (水)~29(木) 13:00~16:00 袋町店 TEL: 082-244-6467 当日参加OK	

InBody 体組成測定・舌圧レベル測定会 オーラルフレイルを早期発見! 体組成に加え、 舌圧レベル も一緒に測定できます。	
8/5 (月) 10:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション十日市 TEL: 082-532-8230 当日参加OK	

InBody 体組成測定会 体重以外に、 腕、脚、胴体 などの 筋肉量や脂肪の量 の測定できます。	
9/19 (木) 14:00~16:30 船越店 TEL: 082-821-3030 予約制	
9/21 (土) 14:00~17:00 本店 TEL: 082-545-4711 予約制	
9/28 (土) 13:00~16:00 上安店 TEL: 082-836-3790 予約優先	

骨密度測定会 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!	
8/3(土) 14:00~17:00 本店 TEL: 082-545-4711 予約制	
8/23(金) 10:00~16:00 船越店 TEL: 082-821-3030 予約制	
8/24(土) 14:30~16:30 大手町店 TEL: 082-543-6671 予約制	

骨密度測定

骨密度を測定している様子
かかとの骨で測定をします

血管年齢測定

血管年齢を測定している様子
指先で測定をします

血管年齢測定会 指先の血管の脈波の速さや心拍間の変化から、 血管老化度 や 血管年齢 を測定することができます。	
8/29(木) 9:30~16:00 高須店 TEL: 082-273-5010 当日参加OK	9/5(木) 14:00~17:00 海田店 TEL: 082-516-6880 当日参加OK

お薬相談&血圧心電図測定会 両手の指を電極に接触させることにより、 心電図を記録し、結果を解析 します。	
8/29(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL: 082-507-0201 当日参加OK	9/26(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL: 082-507-0201 当日参加OK

脳年齢測定会		<p>タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で 脳年齢をチェックします。</p>
8/5(月) 14:30~17:00 海田店 TEL: 082-516-6880 当日参加OK	9/18(水)~21(土) 13:00~16:00 袋町店 TEL: 082-244-6467 当日参加OK	

物忘れスクリーニング 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。	
8/8(木) 14:30~17:00 高宮店 TEL: 0826-59-0165 当日参加OK	9/25(水) 9:00~17:30 竹屋町店 TEL: 082-241-2207 当日参加OK

健康教室 『笑いヨガ』 『笑いヨガ』は、 笑い と 深呼吸 を組み合わせた健康体操です。	
8/19 (月) 14:00~15:00 舟入南集会所 (舟入南4丁目1-55) TEL: 082-532-4193 当日参加OK	

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。

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「hoppe」の
ダウンロードはこちら＞

**マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます!**

申込方法は
特設ページでも
確認できます!

https://myna.go.jp/html/kenkoshoruyou_top.html