平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第234号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のＱＯＬ（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

「第３回　平野健康まつり」

■日　時：2007年10月21日(日)　12時～16時
■会　場：コープ今治・コミュニティールーム（馬越４丁目９－５）
■参加費：無料
但し、整理券が必要です。
整理券は各薬局及び、きたむら薬店にあります。
お気軽にお尋ねください。

テーマ　「メタボリックシンドロームをなくそう」

内容

14時～　講演と運動

「楽しく、メタボにうち勝とう」

一に運動、二に食事といわれるように運動が大切です。一緒に体を動かしてみましょう。

日本健康運動指導士会　愛媛県支部長　芝　亜紀 先生

12時～14時　実施予定イベント

❶ 野菜中心ヘルシーメニュー試食

❷ 健康測定
血圧・血流・体脂肪・内臓脂肪・腹囲・基礎代謝・身体年齢など

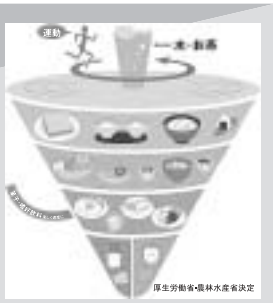
❸ 健康茶試飲
ショウカチ茶など５種類

❹ 食事相談
あなたの普段の食事を診断します。
１日分のメニュー（種類・量）を書くか、写真にとってきてください。（携帯カメラで十分です）

❺ 禁煙相談

R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK™「医薬だより」は環境保護のため古紙パルプ100%の再生紙ならびに大豆油インキを使用しています。

食事バランスガイドの使い方



食事バランスガイドを具体的にどのように日々の食生活に用いたらよいでしょうか。今までの食事の献立ガイドには、栄養素など細かな数値が用いられていました。そのため、専門的な知識がないとどうしてよいかわからないということが多くありました。そこで、今回の食事バランスガイドでは、栄養や食品に関する細かな知識のない人にもわかりやすく、実践しやすいことを第一として、「料理レベル」でおおよその量を示しています。

食事バランスガイドを活用するには、まず最初に、自分の１日の活動量やライフスタイルに見合った5区分の料理(主食・主菜・副菜・乳製品・果物)の適量範囲を考え、好みの料理を選んで食事を組み立ててください。食事バランスガイドには、１日を単位として望ましい摂取量が示されています。１日の食事が基本ですが、あまり厳密には考えず、エネルギーや栄養素の過不足は少し長い期間での調整でも十分可能です。エネルギー摂取が過剰になると１ヶ月程度の期間で体重や腹囲（ウエストサイズ）に現れてきますので、その変化を自己チェックし、摂取量を調整します。またエネルギーのバランスを考え、それ相応の運動（活動）をすることも大切です。以下の手順を参考にご自分のコマを作ってみてください。

食事バランスガイドの利用の手順

自分の１日の活動量･ライフスタイルを知る
↓
各料理区分の適量範囲を調べる(表1参照)
↓
好みの料理を選んで食事を組み立てる
↓
楽しく食事をする
↓
体重と腹囲の変化の測定
（食事量と活動量のバランスを知る）
↓
毎日の食生活に活かす

表1. 対象特性別、料理区分における摂取の目安　　単位：つ

対象者　エネルギー（kcal）		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
６～９歳の子ども 身体活動量の低い （高齢者を含む）女性	1600～1800	4～5	5～6	3～4	2	2
ほとんどの女性 身体活動量の低い （高齢者を含む）男性	2000 2200 2400	5～7		3～5		
１２歳以上の ほとんどの男性	2600～2800	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

- 「いくつ」分をはかるには…「１つ」分のめやすとして手のひらを使うことをおすすめします。手のひらにのるくらいの量＝「１つ」
- ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)※、副菜(５～６つ)、主菜（３～５つ)、牛乳・乳製品（２つ)、果物（２つ）は同じですが、主食の量と、主菜の内容（食材や調理）や量を加減して、バランスの良い食事にしましょう。

※厚生労働省は2200±200calを推奨しています。これは１日１時間程度、速歩やサイクリングなど比較的強い身体的活動を行っている方です。通勤、仕事などで２時間程度歩かれる方はかまいませんがそれ以外の方は2000±200calで考えてください。

それでは、実際に好みの料理を選んで食事を組み立ててみましょう。（2000kcal）

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン6枚切1枚	野菜サラダ	目玉焼き	牛乳１杯	柿1/2個
昼食	うどん（汁1/2残り）	筑前煮・ほうれん草お浸し	さんま塩焼き1/2切れ		
夕食	白飯1杯	具沢山味噌汁・わかめの酢の物	ハンバーグ1/2冷奴1/3丁		りんご1/2個

◎料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せてチェックすることが大切です。

というように料理を選んでいきます。簡単なのでぜひご自分のコマを作ってみてください。

食事は、『主食、主菜、副菜、乳製品、果物』を組み合わせて摂取することが大切です。どれかが不足していても、どれかが多すぎてもバランスが悪くなります。これでは、コマが傾き倒れてしまいます。

現在、男性の肥満が増えてきています。国民栄養調査によれば30～60歳代の男性では約３割の人が肥満です。また、メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備軍として考えられる人を併せた割合は男女とも40歳代以上で高いことがわかっています。肥満は生活習慣病の発症を助長することが科学的研究から明らかになっています。そのため、適正な体重を維持するためには、カロリーの高い油料理を控え、野菜を多く摂取することが大切です。

脂質分の摂取割合は総カロリーに対して25%未満が適切です。お酒には脂質は含まれていませんがカロリーは意外と高く、ビール中ジョッキ500ml、焼酎ロック100ml、日本酒コップ１杯のカロリーは、それぞれおおよそ200kcalで、ごはんにすると軽く１杯分、みかんなら５個分と同じです。

若い世代ほど果物や野菜の摂取量が少ないことも国民栄養調査から明らかとなっています。その上、朝食の欠食率も、男女とも20歳代が最も高く、年々その割合は増加しています。朝食の欠食は、１回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長します。また、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点も多く指摘されています。そのため、朝食は欠かせません。時間がないという方は、果物を１つだけでも食べてみてください。

運動習慣のある人※の割合は男性で３割、女性で2.5割です。割合が低いのは男性20～50歳代、女性20～40歳代です。バランスの良い食事だけでなく、運動も合わせて行うことが大切です。

自分自身のコマの作り方や「食事バランスガイド」の活用の仕方がわからない方は、各平野薬局またはけんこう広場（コープ喜田村内）にお気軽にご相談ください。

※運動習慣のある人：１回30分以上の運動を週２回以上実施していて、１年以上継続している人。

【参考資料】
厚生労働省「食事バランスガイド」
ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

前号233号と併せてご覧ください。

がん対策

生涯のうちがんに罹る可能性は、男性の２人に１人、女性の３人に１人と言われます。平成17年度調査では、継続的に医療を受けているがん患者数は、140万人以上で、厚生労働省の研究班の推計では新たにがんに罹る人は１年間に50万人以上にもなります。

しかし現在は、誰でも等しい治療が受けられると言うわけではなく、がん医療の水準に地域間格差や施設間格差があります。

これまで、国により「対がん10ヵ年総合戦略」が進められてきましたが、2007年４月「がん対策基本法」が施行され初めて法律に基づくがん対策が始まりました。これに基づき「がん対策基本計画」が策定されました。

［全体目標］

- 10年以内に死亡率の20％減少
- がん診療拠点病院の整備
- 患者・家族の痛みの軽減と生活の質の向上

［重点課題］

- **放射線療法や化学療法（抗がん剤治療）の推進**

  これまで日本のがん治療は手術が中心で他の治療法は欧米に比べて遅れていました。期限を設けて専門医の養成に取り組みます。

- **治療初期から痛みの軽減に取り組む**

  身体的な苦痛だけでなく精神心理的な苦痛に対する心のケアなどを含めた全人的な緩和ケアの提供体制の整備に取り組みます。

- **がん登録の推進**

  日本は欧米諸国に比べがん登録の整備の遅れが指摘されています。

［がんの予防］

- **たばこ対策（肺がん・咽頭がん・胃がんなどの原因）**

  受動喫煙防止と禁煙したい人に対する支援をします。

  未成年者の喫煙率を３年以内に０％をめざします。

- **肝炎に関する普及啓発・検査体制（肝炎の方がすべてがんになるわけではありませんが肝臓がんの方の90％が肝炎にかかっていたという報告があります）**
- **野菜摂取量増加（大腸がんの予防のため）**
- **脂肪エネルギー比率の減少**

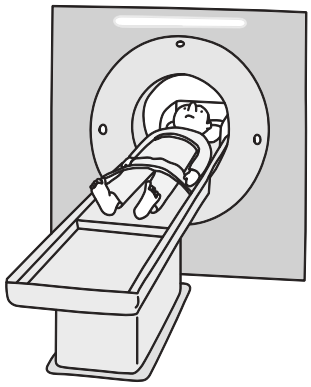
［早期発見］

日本人のがん検診受診率は欧米諸国に比べて低いと言われています。５年以内に50％以上が目標（乳・大腸がん）です。

［私たちにできること］

がん対策基本法には「国民は、喫煙・食生活・運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等がんに対する正しい知識を持ちがんの予防に必要な注意を払うよう努めるとともに必要に応じがん検診を受けるよう努めなければならない。」とあります。

がんが生活習慣病の１つであるということは周知の事実です。自分だけは大丈夫などと過信せず禁煙に努めあらためて食生活を見直し定期的に検診を受けがんの予防に努めましょう。



地元産小麦粉を使って
手打ちうどんレシピ

【材料】 小麦粉　500グラム(約５人前)
塩　水　250cc(塩25グラム、水225cc)
葱、生姜など薬味。
あらかじめ、出汁を作っておく。

【工程】

水まわし

粉をボールに入れ、塩水はよく混ぜておく。６～７割の塩水を加え勢いよくかき混ぜる。(ひたすら混ぜる。)おから状態になればOK。

練　る

残りの塩水を、パラパラと少しずつ加えつつ練っていく。力を入れながら、できるだけ固めに練る。塩水は全部使用しなくてよい。(どのくらい使用するかは気候や部屋の温度による。)鏡もちのような形に丸くして、ビニール袋に入れ、空気を抜きながら封をし、タオルでくるむ。
★この時点では何とか、まとまる位の固さでよい。

寝かし　約10分(夏)

足踏み

ビニール袋の中央において、足の先でゆっくりと踏みしめるように、回転しながら踏む。平らになったら袋から出して、中央へ折り返すようにまとめていく。これを３～５回ほど繰り返す。(約10分)まだ粉にダマがあるようなら、さらに繰り返す。くるくるとまるめて、隙間をつくらないように手で押さえながら、丸い形にし、ビニール袋で密封する。

寝かし

30分～40分(夏)　この間に湯をわかしておく。葱や生姜など薬味を用意する。
★生地がしっとりとなればOK。気温が低ければ、１～２時間くらいかかることもある。

伸ばし

ビニール袋に入れたまま、上から力を加え、平らにしていく。手で力が足りなければ、足で軽く踏んでもよい。１センチ以下になれば、袋から出して、麺棒に巻きつけて四方八方から伸ばしていく。生地が３～４ミリになるまで繰り返す。麺棒を上からころがしながら、厚みが均一になるように仕上げる。(この時、なるべく四角に近い丸い形にしておくと、短い麺が少なくなる)
★伸ばしは一度に伸ばそうとすると、ひび割れができる。　四方八方から少しずつ伸ばしていくのがコツ。

麺打ち

平らになった生地の両面に打ち粉をして、屏風にたたむ。下が広く、上を狭くしておくと、取りやすい。包丁を使って３～４ミリに切っていく。真上から押し当て、切った後少し傾けると麺同士がくっつきにくい。こま板のようなもので押さえながら、板に沿って包丁を当てると切りやすい。切った麺を長く伸ばし、打ち粉を振りながら、台に打ちつけて、ばらけさせる。平らな容器に並べておく。

ゆでる

大きな鍋でたっぷりの沸騰している湯に、麺を入れてしばらくして、軽く箸でかき混ぜる。(箸でまぜるのは一度でよい。混ぜすぎると麺が切れやすい。)強火にして、麺がぐるぐると回る状態がよい。時々アクをすくってやると回りがいい。ゆで時間は湯と麺の量によって異なるが10分したら食べてみる。その後、時々食べてみて、ちょうどよい固さで釜揚げにして食べる。冷やしで食べるときは、なお２～３分ゆでて、ざるに上げて水洗いする。水の中でよく揉みながら洗って水を切って出来上がり。
★湯が粘らないようにするのがコツ。打ち粉ははらっておく。湯が少なかったり、麺が多すぎると焦げ付く。

食べる

うどんの食べ方はたくさんあって、好みの食べ方でよいが、麺の味がよくわかるのは釜揚げか、出汁につけて冷やしで、出汁をかけてぶっかけ。生醤油で食べてもおいしい。「さぬきの夢2000」は、真っ白のオーストラリア産ASW粉に比べ、クリーム色がかり、味があるのが特徴。麺を味わってほしい。

○家庭で手打ちを楽しまれる方は、市販の中力粉でもできますが、業務用ASWを共同で購入すれば、安くていい粉が入手できます。「さぬきの夢2000」をお申し込みください。

TEL(0898)33-0015　阿部
Email eigazanmai2001@yahoo.co.jp

”こしがあって おいしかったよ”

── 健康教室⑤の報告 ──

８月３日㈮13時30分より、健康教室⑤『夏休み親子で手打ちうどんを作ってみませんか？』を開催しました。大人10名子供22名の参加で、うどん作りに挑戦しました。ほとんどの子供たちが初めての体験で、真剣にかつ一生懸命にこねたりふんだり伸ばしたりと、頑張っていました。

今回使った小麦粉は、地元の農家が生産した小麦を石うすでついたもので、漂白していないので少しクリーム色がかり、香りがよくこしのあるうどんが完成しました。

子供たちは「楽しかった」「おいしかった」「絵日記に書くよ」と喜んで、うどんをいっぱい食べていました。お母さん方も「こしがあり、香りもよかった」「思ったより簡単なので、家でも作ってみたい」と好評でした。

今回の医薬だよりに手打ちうどんの作り方を掲載しています。ぜひ一度、挑戦してみてください。

薬剤師からは、はしかや風疹の抗体価の低下が問題になり、４月から２回接種が始まっていることや、日本脳炎のワクチン接種についても、国の方針として基礎接種をすすめているので、考えたほうがいいという話がありました。

お母さんたちは、それぞれ自分の子供の状況を話しながら質問されていました。

予防接種については、これからもいろいろ変わっていくので、広報などを注意して見るようにしてください。

平野きたむら薬店内「けんこう広場」では、地域の皆さんと一緒に健康づくりをしていきたいと、健康チェックや健康相談を行っています。お気軽にお立ち寄りください。

㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなどお寄せください。

●発行責任者　㈱平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子