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235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）

めざせ！メタボ脱却
～運動編～

健康運動士　芝　亜紀
（第３回平野健康まつり講師）

世間でメタボリックシンドロームという言葉が浸透してきだしてから、“太目”の人々は肩身の狭い思いをしていると思います。かく言う私も生まれてこのかたスリムと言われた事は一度もない“カタ太り”タイプで、体重計を眺めては毎日ため息をついている一人です。でも、スリムなあなたも安心してはいけません。細くても内臓脂肪だらけの方もいらっしゃいます。この内臓脂肪過多が様々な病気を引き起こす諸悪の根源です。

私はよくメタボ対策を聞かれた時、食事は即効薬・運動は漢方薬と答えています。運動だけでやせるのは至難の業です。しかし、適度な運動を続けると素晴らしい効果がおまけについてくるというわけです。

では、運動でどのくらいエネルギーを消費するか簡単な式をご紹介します。

体重×時間×運動強度（メッツ）

例えば、60kgの方が30分普通に歩くと、60×½×３で約90Kcal消費した事になります。ここで聞きなれないメッツという言葉が出てきました。これは、安静にしている時に消費しているエネルギーの何倍消費するかを示す運動強度の単位です。表に示しているので参考にしてください。一方、１kgの脂肪は約7000Kcalと言われます。歩くことだけで１kgのお腹の脂肪をこの世から消し去るには、毎日１時間普通に歩いて約40日、速歩で約30日かかるという計算になります。運動だけでやせるには時間がかかるのです。だからと言って食事だけで減量すると大事な筋肉まで落ちてしまうことになりますから、やはりメタボ撲滅のためには、食事と運動両方からアプローチする必要があるのです。

ではどんな運動がいいかというと、結論から言えば、楽しく続けられる運動であれば何でもＯＫだと思います。持病のある方や膝・腰を痛めている方等はかかりつけの医師に相談するのが良いと思います。

ここでは、誰でも気軽にできるウォーキングについてお話しましょう。メタボ撲滅のためには、いつもよりやや歩幅を広げるつもりで少し早めに歩いてみましょう。身長が１㎝のびたつもりで肩の力を抜いて歩くと正しいフォームに近づき疲れにくくなります。適度な水分補給と靴は重要です。踵にクッション性があるウォーキングのた

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。

めのシューズをお勧めします。最初は楽しく続けられる距離で十分です。慣れてきたら少しずつ距離をのばしてみましょう。万歩計をつけると歩くのが楽しくなりますよ。また、歩いた距離をつける事で仮想の旅が出来るこんな楽しいＨＰも見つけました。
https://gnl.cplaza.ne.jp/walking/index.html

まずはだまされたと思って３か月だけ続けてみてください。身体の爽快感が違ってきますし、中性脂肪等の値も変わってきます。体重の減少は少ないかもしれませんが、２か月に１kg痩せられれば、１年だと６kgにもなるのです。継続は力なり！いっしょに楽しく続けましょう！

３メッツ以上の日常生活とは…

メッツ	活動内容
３メッツ	普通に歩く・屋内の掃除・子供の世話
3.5メッツ	掃除機をかける・軽い荷物運び
４メッツ	自転車にのる・子供と遊ぶ・犬の散歩・介護
4.5メッツ	農作業(軽め)・草むしり
６メッツ	家具の移動

３メッツ以上のエクササイズとは…

メッツ	活動内容
３メッツ	ボウリング・バレーボール・軽めの筋力トレ
3.5メッツ	軽い体操・ゴルフ(待ち時間を除く)
４メッツ	速歩・水中運動・卓球・太極拳
その他	体操(4.5メッツ)・ジャズダンス(６メッツ) エアロビクス(6.5メッツ)・ジョギング テニス(７メッツ)・山登り(7.5メッツ) 水泳クロール(８メッツ)

あなたはメタボリック？それとも…

メタボリックシンドロームかどうか、自分で判断してみましょう。

Ｑあなたの腹囲径は何cm？

[　　] cm

男性　85cm以上

女性　90cm以上である

測り方のポイント
立った姿勢で軽く息を吐き、おへそまわりを測りましょう。

Ｙｅｓ

次のうち、何項目あてはまりますか？

①血圧130／85mmHg以上である　[　／　]

②早朝（10時間以上何も食べていない時）の血糖値110mg/dL以上である　[　　] mg/dL

③中性脂肪150mg/dL以上である　[　　] mg/dL

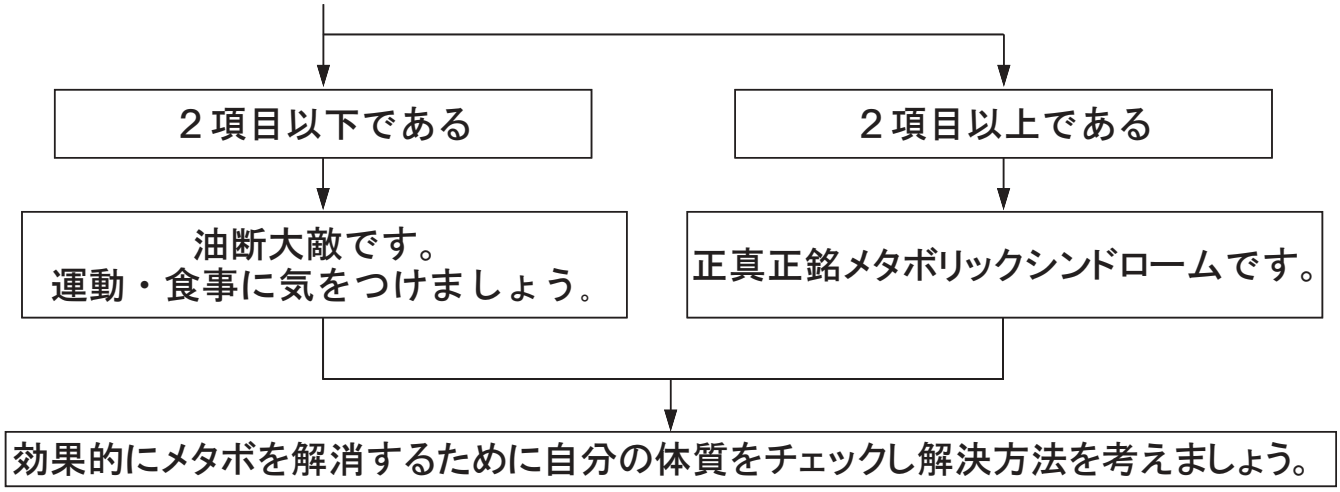
④HDLコレステロール40mg/dL未満である　[　　] mg/dL

※それぞれ薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

⇩
３ページにすすむ

Ｎｏ

今の体形を維持しましょう!!



あなたの健康測定カルテ

血　流　計			体内脂肪計	
血圧	／	mmHg	体重	kg
脈拍数		bpm	インピーダンス（電気抵抗）	Ω
血流型		型	体脂肪率	%
ＴＰ-ＫＳ（動脈の弾性）			ＢＭＩ	
心負担			標準体重	kg
総末梢抵抗				
			腹囲	cm

コープ喜田村内平野きたむら薬店けんこう広場にて日常的に測定しておりますのでお気軽にお立寄りください。

◎血圧が高い方へ…

- 食塩をひかえましょう。（１日６g未満）
- カリウムは塩分を排出します。カリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を多くとりましょう。

◎血流が悪い方へ…

血流をよくする食べ物には、唐辛子、しょうが、にんにくがあります。味つけにこれらの調味料を使ってみてはいかがでしょうか？

◎体脂肪率･内臓脂肪レベルが高い方へ…

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動により減少しやすいと言われています。なぜなら、内臓脂肪は腹部の腸間膜の辺りに蓄積し、そこには多くの血管があるため、脂肪を分解する酵素やホルモンが脂肪細胞に取り込まれやすく、また分解された脂肪も血液中に流れ込みやすいからです。ひざなど体に異常のない方は１日１万歩以上を目標にできるだけ歩きましょう。

野菜中心 Healthy Menu

10月21日(日)第３回平野健康まつりでご紹介させていただきます。

コロコロはんぺんと枝豆のサクふわ焼き ～カルシウムたっぷり～ 175kcal

材料／１人分		分量
はんぺん		１/４枚
枝豆（豆だけ）		20g
高野豆腐		１枚
A	ぬるま湯	40cc
	和風だし	小１/２
B	いりゴマ	大１/２
	しょうがみじん切り	小１
	片栗粉	大１
塩・こしょう		少々
サラダ油		小1
甘酢あん	めんつゆ	大1.5
	酒	大１/２
	酢	小１
	砂糖	小１/２
	水溶き片栗粉	適量

【作り方】

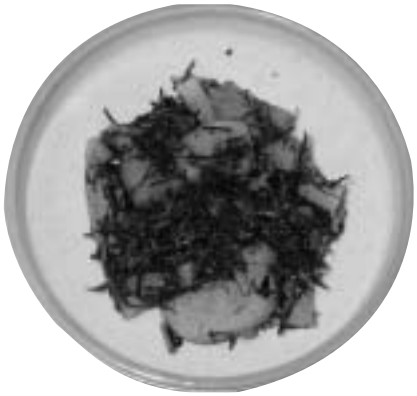
①乾燥したままの高野豆腐をすりおろし、Ａと一緒に混ぜ、５分ほどふやかす。
②枝豆は、粗く刻み、はんぺんは５㎜角くらいに刻んでおく。
③①をレンジ600Wで１分加熱し、よくかき混ぜ、さらにもう１分加熱する。ここに②とＢを入れ、塩・こしょうで味付けしてかき混ぜる。
④フライパンに油を多めに熱し、③を大さじ１くらいずつ平らにして入れ、両面をカリカリに焼く。
⑤甘酢あんの材料を全て入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④にかけて出来上がり。

切り昆布とさつま芋の炒り煮 ～食物繊維たっぷり～ 100kcal

材料／１人分		分量
切り昆布		３g
さつま芋（皮付き）		50g
サラダ油		5cc (小１強)
A	しょう油	3cc (小１/３)
	砂糖	２g (小２/３)
	酒	5cc (小１)

【作り方】

①切り昆布は水に戻しておく。
②５㎜の厚さの半月切にしたさつま芋は水にさらし、アクを抜く。
③①と②をサラダ油で炒め、Aを加えて蒸し煮する。



トマトビーンズ ～植物性たんぱくたっぷり～ 80kcal

材料／１人分	分量
ゆで大豆	35g
マッシュルーム	５g
トマト	30g
ケチャップ	６g (小１)
グリンピース	３g (小１)

【作り方】

①マッシュルームは薄切り、トマトは湯むきして、１㎝角に切る。
②ゆで大豆に①を入れ、コンソメだし30ccとケチャップを加えて煮る。
③最後にグリンピースを入れて出来上がり。

果物のカテージチーズ和え ～低脂肪でカルシウムたっぷり～ 93kcal

材料／１人分	分量
パイナップル	30ｇ
りんご（皮付き）	30ｇ
キウイ	20ｇ
カテージチーズ	40ｇ

【作り方】

①果物を適当な大きさに切る。
②①をカテージチーズで和える。
※食べる直前に和えて、お召し上がりください。

きのこスープ　～食物繊維たっぷり～　15kcal

材料／１人分	分量
しめじ	15ｇ
しいたけ	10ｇ
えのきたけ	15ｇ
人参	５ｇ
ニラ	２ｇ
水	150cc
スープの素	２ｇ

【作り方】

①きのこ類は食べやすい大きさに切る。
②人参は、短冊切り、ニラは2cmくらいの長さに切る。
③鍋に水、スープの素を入れ、きのこ類、人参を入れて火にかけ、味を整える。
④ニラを入れて、出来上がり。

健康茶のご紹介　～　飲みやすくてヘルシー　～

名称又は商品名	原材料名	こんな方にオススメ
しょうかち茶	ハブ茶・ハトムギ・ギムネマシルベスタ オオバコ・プアール茶・スギナ・バンカ・桑の葉	中性脂肪 コレステロール　が気になる方 糖分を控えている方
ヤーコン茶	ヤーコン	運動不足 糖の摂取　が気になる方
なたまめ茶	ナタマメ	塩分の摂取が気になる方 記憶力を高めたい方
ブルーベリー茶	紅茶・大麦・ハトムギ・ルイボス葉・メグスリノキ 黄杞茶・クコ茶・ブルーベリーエキス末・菊花 エビスグサ	目をよく使う方
杜仲茶	杜仲葉	血圧 肥満　が気になる方

こどもの食物アレルギーシンポジウム

先日、今治国際ホテルにて「**第２回　愛媛こどもの食物アレルギーシンポジウム－保育、教育、家庭、医療が手をつなごう－**」が開催され、各立場からのお話をしていただきました。以下の通りです。

くす小児科　久寿正人先生「食物アレルギーについて」

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたときにアレルギー症状を起こすことです。特に乳幼児等の小さな子供の場合、食べ物を消化する力が弱いため食べ物の成分が分解されないまま体内に吸収されるので、食物アレルギーを起こしやすいそうです。また食物アレルギーの有病率は、日本では乳児で５～10%、学童は１～２%と報告されています。症状は様々で、食べ物や年齢によっても変化します。食物アレルギーの原因として多いのは、卵、牛乳、小麦です。０～６歳では、卵、乳製品が多いのですが、7歳以上になると甲殻類が多いようです。食物アレルギーの治療としては、除去食療法が中心となっています。まずは、正確な診断を受けて、医師や栄養士と相談の上進めていってくださいということでした。

今治市在住　管　綾さん「食物アレルギーを持つ子供は、今。－家族の立場から－」

子供さんが卵、鶏肉、魚のアレルギーを持っおり、魚を摂取するだけではなく、生きた魚が泳いでいる川の水や、調理台や調理者の手などに魚の成分が残存していたり、"エキス"と書かれたもの等を摂取しても食物アレルギーが発症するとおっしゃっていました。お菓子や食品を買うときは、包装の裏面の成分表示に注意しているようです。私は、食物アレルギーとは口から摂取することによって起こるものだと思っていましたが、皮膚についても発症するのだと知りました。保育所（幼稚園）や小学校等の協力も重要になってくるので、食物アレルギーの児童が楽しい給食を食べられる環境にしていってもらいたいと思いました。

今治市役所　こども福祉課　十川真美子さん「食物アレルギーを持つ子供は、今。－栄養士の立場から－」

今治市の保育所数は公立31ヶ所、私立10ヶ所の計41ヶ所で、入所児童数は、０～６歳児まで、合計2, 688名です。その中で食物アレルギーをもつ児童は84人（平成19年５月１日現在）で30人に１人の割合でいることがわかりました。アレルゲンとして多いのはやはり卵で68名、次が魚介類、牛乳・乳製品だそうです。

今治立花保育所　古江ヒトミさんの「食物アレルギーを持つ子供は、今。－保育の現場から－」

入所前に保護者を対象にオリエンテーションを行い、アレルギーを持っているか聞いているようです。もしアレルギーを持っていても、健全に生活できるように、保育所全体で取り組んでいるそうです。誤って隣の子供の食事を食べたりしないように注意したり、他の子供たちと同じような見た目の食事を作ったり、色々工夫をしているとのことでした。

今回、このシンポジウムに参加して、アレルギーの子供が健康な生活を送るためには、家庭（保護者）や保育・教育（保育園・幼稚園・小学校）、医療（かかりつけ医）が連携していくことが大切だと感じました。

㈱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