

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠
住所: 守山市 吉身 2-6-23
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

陽射しが夏めいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ダイエット 筋肉1kgが脂肪に変わると・・・

脂肪より筋肉の方が、基礎代謝による消費カロリーが多いことはご存知の方も多いことでしょう。では1kgの筋肉が脂肪に変わると、どうなるのでしょうか？

答えは1日の消費カロリーが30kcal減って、体重が4g増えます。たかが4gと思いがちですが、毎日の積み重ねですから、1年で1.5kg、2年で3kg、3年で・・・

筋肉量は30歳を境に徐々に減ってきます。40歳以上の方の「食べる量が変わっていないのに、最近太りやすくなった。」というのは、筋肉量の減少によるところが大きいのです。筋肉量の減少を食い止めるためには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

【1時間あたりの運動別消費カロリー】

- ・ジョギング 400~500 kcal
- ・ウォーキング 160~180 kcal
- ・サイクリング 300~360 kcal
- ・スイミング 400~520 kcal



暑熱順化で熱中症予防を

しょうねつじゆんか

「暑熱順化」という言葉をご存知でしょうか？

暑い日が続くと身体は次第に慣れていき、暑さに強くなります。これを、暑熱順化といいます。

人は体温が上昇すると、発汗による気化熱などで熱を逃がして体温を調節しています。この調節が上手くできないと身体に熱が溜まって熱中症を起こしてしまいます。

気象庁によると今年の夏の気温は、平年並みが高いと予報されています。実際に気温が上がって熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で運動や入浴をして汗をかいて、暑さに身体を慣れさせていきましょう。

【暑熱順化に有効な対策】

- 屋外 ウォーキング：1日30分
ジョギング：1日15分
- 屋内 筋トレ：1日15分
入浴：40℃の湯船に15分



ジャガイモは太りやすいのか？

ジャガイモは太りやすいというイメージを持つ方も多いですが、本当なのでしょうか？ 答えはNoです。

ジャガイモは白米に比べて血糖値を上げにくく、そのため太りにくいと言われていています。下表の通り、豊富に含まれる食物繊維によるものです。

	ジャガイモ	白米(ご飯)
カロリー	76 kcal	168 kcal
炭水化物	18.0 g	37.1 g
食物繊維	3.5 g	0.3 g (100gあたり)

さらにビタミンC、カリウムも豊富に含んでいます。ビタミンCは体内に発生した過剰な活性酸素から細胞を守る働きがあり、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出してくれるでしょう。

ただし、調理方法には注意が必要です。フライドポテトのような、油を使って揚げたメニューは高カロリーになってしまいます。ダイエット中の方は蒸したり、茹でたりして食べるとよいでしょう。

夏が旬の パプリカ

サッカー元日本代表の本田圭佑さんが毎日食べていたというパプリカについて紹介します。本田圭佑さんは食事トレーニングの1つと捉え、食事理論を相当勉強されていたそうです。そんな本田さんは、どんな目的でパプリカを食べていたのでしょうか。

パプリカは鉄分、カリウム、ビタミンA・C・Eや、抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれています。似た野菜のピーマンと比較するとビタミンCは約2倍、β-カロテンは約3倍多く含んでいます。β-カロテンは免疫力を高め、ガン予防に効果的とされています。

パプリカを購入する時は、丸々として肉厚で色が濃く表面のハリ・ツヤがあるものを選びましょう。

保管は水気と乾燥を避けるために、ビニール袋に入れて野菜室で。

パプリカに含まれる栄養素を無駄なく摂取するには、油で調理すると良いでしょう。

脂溶性のβカロテンは吸収が高まります。

