

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	○	○	○	○	○	○

寒さも緩み、本格的な春がやってきました。いかがお過ごしでしょうか。

ダイエット 食べ過ぎの対策

「食事量を減らしているはずなのに体重が落ちない」
そのような悩みをお持ちの方にチェックして頂きたい
ことがあります。それは食事のスピードです。

日々の食事はゆっくり、よく噛んで食べていますか？

満腹感を得るメカニズムはいくつか存在しますが、
そのうちの1つが血糖値です。血糖値が上昇すると、
脳にある満腹中枢が「これ以上は食べなくてよい」と
身体に命令を出します。この命令は身体に伝わるまで
15分程度かかると言われています。

では、早食いの方の場合はどうなるでしょうか。
満腹中枢から命令が伝わる前に必要以上の食事を
摂ってしまうため「お腹がいっぱい」と感じた時点で
既に食べ過ぎとなります。

早食いだと思う方は、

次のような対策を始めてみましょう

- いつもの2倍の回数、噛むようにする
- 噛み応えのある根菜・キノコ類を取り入れる
- 白米を玄米や雑穀米に変えてみる

RSウイルスワクチン 登場

昨年秋、RSウイルスに対するワクチンが国内で
初めて登場しました。RSウイルスによる感染症は、
2歳までにほぼ100%の乳幼児が一度は経験すると
言われています。

症状は発熱や鼻水。軽症で済むことが多いですが、
生後6か月以内の新生児や呼吸器疾患を持つ高齢者が
罹患すると、細気管支炎や肺炎など重症化する場
合があります。現時点ではRSウイルスに対する特効薬が
ないため、酸素投与や点滴といった対症療法で回復を
待つしか方法はありません。

60歳以上のRSウイルス感染による入院患者数は、
年間6万人、そのうち4千人が死亡していると推定さ
れています。現在使用可能なRSウイルスワクチンと
接種対象者は以下の通りです。

- アレックスビー : 60歳以上
- アプリズボ : 妊婦, 60歳以上
(胎盤を通じて、母体から胎児へ抗体が移行する)



キャベツに含まれる栄養素

今が旬の春キャベツ。早春から初夏にかけて収穫さ
れるもので、冬キャベツと比べて葉の巻きが緩く、
ふっくらとした食感が特徴です。

キャベツに豊富に含まれている主な栄養素として、
ビタミンUやビタミンC、食物繊維などがあります。

ビタミンU（別名キャベジン）は胃粘膜を保護する
ことで、胃炎や消化性潰瘍の予防・改善に効果がある
と言われています。揚げ物の横にキャベツの千切りを
添えるのは、ビタミンUが胃腸を守るためです。

水溶性のビタミンで熱に弱い性質を持っているので、
生で食べると効率良く摂取できます。加熱する場合は
スープにすると良いでしょう。

春キャベツを選ぶ時のポイントは、

葉が鮮やかな緑色をしており

緩く巻かれているもの、

芯の切り口が瑞々しく

乾燥していないものです。



「完全栄養食」は、完璧な食事？

人が健康を維持するために必要な栄養素を全て摂る
ことができる「完全栄養食」。最近ではインスタント
食品も販売されており、CM等で耳にしたことがある
という方も多いのではないのでしょうか。

一般的に完全栄養食は、厚生労働省が策定した
「栄養素等表示基準値」等に基づき開発されており、
1食あたり、1日に必要とされる栄養素の1/3を含む
ものとされています。過剰に摂取しがちな炭水化物や
脂肪分はカットされている傾向があります。

完璧に思える完全栄養食ですが、
「これさえ食べておけば健康だ」と
安易に考えるのは要注意です。

主食・主菜・副菜をバランスよく
摂ることが理想の食事です。

どうしても忙しい日の
食事の選択肢の1つとして
選ぶ程度にとどめましょう。

