

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	○	○		○	○	

新緑の色増す季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

ダイエット 夕食が遅くなる方へ

夜遅い時間帯に食事を摂ると太る、ということは昔からよく言われていますね。遺伝子レベルの研究で実証されていることですが、仕事の都合などで夕食が夜遅くになってしまう方もいらっしゃることでしょう。ではそのような時、どんな事に注意すると良いのでしょうか。以下にポイントを紹介させていただきます。

・糖質の多い食品を避け、タンパク質を中心に摂る

赤身の肉や魚、卵、大豆製品など

タンパク質が豊富な食品は脂肪がつきににくいです。

炭水化物をとる場合は、うどんや雑炊のような

消化の良いものを選びましょう。脂っこいメニューはNGです。

・分食を上手に活用する

あらかじめ夕食が遅くなることが分かっている時は、

17~19時頃に軽食をとるようにしましょう。

おにぎり、サンドウィッチ、ヨーグルトなどがオススメ。

帰宅後の食べ過ぎを防ぐことができます。

・食べずに我慢はNG！

胃が空っぽの状態では眠ろうとしても

脳が覚醒し、良質な睡眠が妨げられてしまいます。

今すぐ始める 紫外線対策

紫外線には体内でビタミンDをつくる働きがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持するために大切なビタミンです。そのため日常生活の中である程度の紫外線を浴びておく必要があると言えます。しかし紫外線を浴び過ぎると、日焼けやシミ・シワの原因となってしまいます。紫外線は年中降り注いでいますが、3月からその量が増加し、5~9月頃にピークを迎えます。したがって今すぐ紫外線対策を始めましょう。

紫外線対策で不可欠なものといえば、日焼け止めです。紫外線の防止効果を示す「SPF」と「PA」の値を参考に選びましょう。値が大きいものほど長時間にわたり強力に紫外線をカットしますが、肌への負担も大きくなります。時と場合で使い分けることが大切です。

【日常生活で使用する場合】

・ SPF : 10 ~ 30

・ PA : PA+あるいはPA++

汗や水でぬれたり、タオルで拭くと

日焼け止めが落ちてしまうことがあるので、

2、3時間ごとに塗り直すと良いでしょう。



旬の野菜 新ゴボウ

一般的なゴボウは晩秋から冬に旬を迎えますが、中には春から初夏にかけて若採りされるものがあります。それを「新ゴボウ」あるいは「夏ゴボウ」と呼んでいます。まだ完全に成長しきる前に収穫されるため、冬のゴボウよりも身が柔らかく、アクが少ないことが特徴です。

ゴボウに含まれる栄養素といえば食物繊維で、水溶性と不溶性のどちらも豊富に含んでいます。水溶性食物繊維は食後の血糖値上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑えるなど生活習慣病の予防に役立ちます。不溶性には大腸の粘膜を刺激して排便を促したり、腸内環境を整える働きがあります。このように食物繊維は私たちの身体にとって大切な栄養素ですので、5大栄養素に続く「第6の栄養素」とも言われています。

ゴボウの栄養素は皮と身の境目に詰まっています。皮はできる限り剥かず、薄くこそげ落とす程度に留めておくとう良いでしょう。新ゴボウの場合、アク抜きはさっと水にさらすだけで十分です。きんぴらや味噌汁の具、煮物など様々な料理に活用しましょう。



超加工食品 依存し過ぎていませんか？

「超加工食品」という言葉をご存知でしょうか。日本では厳密な定義がありませんが、一般的に人工甘味料や乳化剤、硬化油など様々な添加物を含んだ食品のことを指します。具体的にはカップ麺やポテトチップス、清涼飲料水などが挙げられます。意外と皆さんが普段から口にしているものではありませんか？

長期保存が可能で、調理の手間が省けるといった利点がある超加工食品ですが、そればかり食べていると肥満や脳・循環器疾患などの健康上の問題を引き起こすリスクが高まると数々の論文で指摘されています。その理由として糖分・塩分・脂肪分は摂り過ぎに、タンパク質やビタミン、ミネラル類は不足しがちになることが述べられています。

現代社会において超加工食品をすべて避けることは難しいでしょう。

しかし頼り過ぎには要注意です。

野菜や魚、肉、果物、穀物など

「未加工食品」を取り入れて、

バランス良い食事をとるように

心掛けることが大切です。

