

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	○	○	○	○	○	
18:00~19:30	○	○		○	○	

いよいよ夏本番です。体調管理に十分注意しましょう！

ダイエット「見えない油」に要注意

「日々の食事量を減らしているのに、体重は減らない。」という方は、油(脂質)を摂り過ぎている可能性があります。脂質は、糖質・タンパク質と並ぶ3大栄養素の1つであり、中でもエネルギー効率が最も良いです。例えば糖質の代表選手である白米150g(お茶碗1杯分)のカロリーを、植物油であれば大さじ2杯で摂ってしまう程なのです。ダイエット中の方は植物油やバター、マーガリンのような「見える油」を減らす努力をされていることでしょう。しかし「見えない油」にも意識を向けられていますか？その正体は肉や魚、乳製品など食品中に含まれている油のことで、食事のなかで「見える油」の約3倍のカロリーを摂っているとされます。ダイエットの成果が現れない方は、次のことを意識してみましょう。

【油分カットの例】

- 肉は低脂肪の部位を選ぶ⇒ヒレ、モモ、ササミなど
- 脂肪部分(肉類の脂身、鶏肉の皮)を切り落とす。
- 味付けを工夫⇒油分の多いドレッシングは控えて、塩やレモン果汁を使用する。

認知症予防に豆乳を

日本の高齢化率は29.3%(令和6年 総務省公表)であり、今後も上昇し続けることが推測されています。高齢化に伴い増加している病気の1つに認知症があります。65歳以上の方のうち約3人に1人が認知症、あるいは軽度認知障害(MCI)といった報告があるほど身近なのです。どうすれば認知症を予防できるか、気にされている方も多いことでしょう。さて「豆乳を飲んでいると認知症の発症リスクが低下した」という研究結果があることをご存知でしょうか？

中国中山大学 Zhenhong Deng 氏らの研究グループは、牛乳や豆乳など乳飲料と認知症の発症リスクの関係について約30万人のデータを基に調査しました。その結果、豆乳を飲んでいる人は他と比べて認知症の発症リスクが約3割低下すると判明しました。豆乳に含まれるレシチンという成分が良い影響を与えているからだと著者は述べています。

(Deng Z. et al. Clin Nutr. 2023 Oct)

レシチンには神経伝達物質を作り出すはたらきがあるため、記憶力の維持や認知症予防に効果が期待できます。日々の食事に豆乳を取り入れてみませんか？



タバコと寿命

「タバコを吸うと寿命が縮まる」という話を聞いたことがある方は多いと思いますが、では実際どの程度縮まってしまうのかご存知でしょうか？

昨年12月に発表されたイギリスの研究論文によると、タバコを1本吸う毎に寿命が平均20分も縮まる可能性があることが分かりました。また喫煙による健康への悪影響は年々積み重なっていくものであり、早期に禁煙を開始するほどのちの寿命は守られると述べられています。

(Jackson SE, et al. Addiction. 2024 Dec 29.)

令和4年に実施された国民生活基礎調査のデータによるとタバコを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した人の割合は、16.1%(男性：25.4%, 女性：7.7%)であり、統計開始以降もっとも低い値を記録しました。

さらに都道府県別でみると滋賀県が全国有数のタバコを「吸わない」県であることも判明しました。

ご自身の健康を維持するため、大切な方々と過ごす時間を増やすため、タバコとの関係を見直してみませんか？



夏の食中毒

夏はカンピロバクターや黄色ブドウ球菌など細菌による食中毒が流行します。食中毒の原因菌は肉や魚、卵などに付着しており、料理と一緒に体内に取り込まれると嘔吐や下痢、腹痛などツライ症状を引き起こします。

家庭で発生する食中毒のほとんどは、食材の衛生管理を怠ってしまったことによるものです。予防の3原則である「つけない・ふやさない・やっつける」を徹底しましょう。

(1) つけない

- 食材を取り扱う前は、必ず手指消毒を行う。
- 肉や魚はポリ袋やラップに包んで冷蔵庫へ入れる。他の食材に汁が付かないように注意する。

(2) ふやさない

- 生鮮食品は一番最後に購入する。
- 料理は小分けにし、冷蔵・冷凍保存。食べない分は思い切って捨てる。

(3) やっつける

食材の中心までしっかり火を通す。

