

# 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	○	○		○	○	

厳しい寒さが身に染みる季節となりました。体調管理を万全に！

## ダイエット 筋トレ

ダイエットしようと決意したものの、家事や仕事などでなかなか運動時間を確保できない方が多くいらっしゃると思います。そこでオススメしたいのが筋トレです。

ダイエットというと食事の量や内容に注目しがちですが、実は筋肉量を増やすことも効果的です。なぜでしょうか？それは、筋肉量が増えると基礎代謝が上がるからです。

基礎代謝とは身体活動に必要な最低限のエネルギー消費のことで、具体的には呼吸や体温維持の役割があります。そして1日に消費するカロリーの約60%を占めています。すなわち、基礎代謝が上がると消費カロリーが増えるため太りにくい身体に仕上がるのです。

筋肉量を増やすには、大きい筋肉を優先して鍛えると効果的です。お尻や太ももの筋肉は特に大きいため、それらを鍛えられるスクワットがオススメです。1日10分、週2~3回を目安に自分のペースで行いましょう。ダイエットの道は1日にしてならず、地道に継続していきましょう。



## “タンパク質50g”ってどれくらい？

タンパク質は、筋肉をつくるために大切な栄養素であり糖質・脂質と並ぶ3大栄養素です。1日あたり50~60gの摂取が推奨されていますが、一体どのような食事を摂れば満たすのでしょうか？その正解は、下に示す5つの食品群（肉類・魚類・卵・大豆類・乳製品）を、片手に乗る分量ずつ摂ることです（※日本食品標準成分表より計算）



豚ロース 50g  
(薄切り1枚)



鮭 70g  
(1切れ)



卵 50g  
(Mサイズ1個)



牛乳 180mL  
(コップ1杯)



納豆 50g  
(1パック)

特に魚類・大豆類は毎日食べることが難しいと思われる。魚は缶詰を、大豆類は豆腐・納豆のパックを常備しておくといいでしょう。日々の食事でタンパク質を摂り、筋肉をコツコツ蓄える「貯筋（ちよきん）」に励みませんか？

## 風邪予防に長ネギを

冬野菜の代表格である長ネギ（白ネギ）は12~2月頃に旬を迎えます。鍋料理や味噌汁などに入れて甘みを、あるいは塩ネギやラーメンなどトッピングとして辛みを楽しんだり日々の食事に欠かせませんね。

そんな長ネギには風邪の予防や、風邪症状を和らげる栄養素が豊富に含まれています。特に硫化アリルの一種であるアリシンは殺菌・抗炎症・発汗等の作用を持ち、風邪の引き始めや冷え性に効果的です。他にも免疫力を高めてくれるビタミンC、β-カロテン等も含まれます。

### 【長ネギの栄養素を上手に摂るために】

- ・ 食べる直前に切る
- ・ 水にさらし過ぎない
- ・ 豚肉などビタミンB1が豊富な食材と一緒に食べる



手洗い、うがい、マスク着用といった基本の感染症対策に加え、食事で栄養をしっかりと摂り、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 統計から見た 高齢化社会

今年9月に総務省が公表した最新の人口推計によると、65歳以上の高齢者は3619万人で、総人口に占める割合は29.4%と過去最高を更新しました。他の国々と比較しても、第2位のイタリア(25.1%)を大きく引き離して世界一です。今後も上昇し続け、10年後には3人に1人が高齢者になると推計されています。

ところで、滋賀県は日本有数の「ご長寿県」であることをご存知でしょうか？厚労省が公表した2020年の統計によると、男性：82.73歳（第1位）、女性：88.26歳（第2位）となっています。長寿である理由として、下に示すような県民の生活習慣が関係していると考えられています。

### 【統計で見る 滋賀県民の生活習慣】※2022年データ

- ・ 喫煙率（毎日/時々吸う）  
：13.8%（3番目に少ない）
- ・ 1人あたりの飲酒量  
：55.4 L（最も少ない）
- ・ スポーツしている人の割合  
：67.2%（6番目に多い）

