

健康情報発信誌 ひむかの風

目次

- ①健康「食」生活／商品紹介 古代米
- ②③賢食のススメ
- ④健康フェア報告
- ⑤生活習慣病について
- ⑥ちょっと一息 映画紹介
薬局紹介～ひむか薬局柳丸店～



野菜パワーで健康食生活 ～冬野菜編～

冬が目前に迫って来ました。冬と言えばインフルエンザや風邪が流行る季節です。この冬を健康に乗り切る秘訣は母なる大地から得られた野菜にあります！

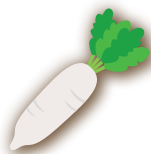
皆さんは旬の野菜をどの程度食べていますか？

近年流通システムの発展により、旬以外の食材を世界中から手に入れることが出来ます。輸入野菜は価格も手ごろで、料理のバリエーションも広がることから、旬の野菜にこだわらなくても特に問題はないと思われるかも知れません。

しかし旬の野菜たちは私たちの体調を整えるすばらしいパワーを持っています。旬の冬野菜を正しく取り入れることで、冬にまけない丈夫な体を作りましょう！

冬野菜の代表「根菜」

冬野菜には「根菜」と呼ばれるものが多くあります。例えば「里芋」「ゴボウ」「大根」など。根菜には体を温める働きがあるとされていますが、実は根菜の中には体を冷やすものもあります。例えば「大根」などがそうですが、こういった体を冷やす働きのある野菜も熱を通して料理することで体を温める食べ物へと変化させることが出来ます。



白い野菜で免疫力アップ

カリフラワーや白菜、大根など白い野菜には白血球を活性化し免疫力を高める成分が含まれています。中でも白菜はナトリウムを排出させ



るカリウムやビタミンC、多くの食物繊維など健康成分を多く含んでいます。サラダにして生で食べてもよし、一夜漬けて食べてもよし、煮てスープごとととってもよしです。

ビタミンAの宝庫、ブロッコリー・青菜

ビタミンAを多く含むブロッコリーや青菜なども積極的に摂りたい食材です。ビタミンAは粘膜や皮膚を健康的に保つ働きがあり病原菌などの侵入を予防するのに役立ちます。



お米も一工夫

旬の野菜からは外れますが体を冷やす食べ物に、白米もあります。一方玄米は体を温める働きが強いですが完全な玄米食にしてしまうには手間もかかります。そこで、五穀米などの古代米と一緒に炊くことをお勧めします。



楽しい食生活を

旬の野菜は上記のように、冬に負けない体作りには欠かせません。これら旬の野菜で鍋料理やスープなどを作れば、多くの野菜をバランス良く摂ることが出来るでしょう。もちろん、一度や二度健康的な食事を摂ったところで、効果はまったくありません。健康食生活の一番の秘訣は、楽しく続ける事にあります。ぜひ普段の食生活を見直して、実行してみましょう！

(ひむか薬局はまご店 廣本)

商品紹介

古代米販売キャンペーン

ひむかメディカルでは、安全な食を追求するために農業推進部という委員会が業務外活動を行っています。この度、農業推進部が無農薬・無肥料・循環可能な農業を実践している宮崎県綾町の「賢治の学校 綾自然農生活実践場」にて収穫された古代米を販売することになりました。

(販売は一部店舗に限らせていただきます。詳細は各店職員にお尋ねください。)

【商品内容】

1. 古代米メインの物 (赤米、黒米、緑米、もち米をミックス)
2. もち米メインの物 (もち米、赤米、黒米、緑米をミックス)

【価格/包装】

500円(税込) / 1袋140g入り

【商品の特徴】

完全無農薬・無肥料で作られた安心・安全なお米です。抗酸化力のあるポリフェノールが含まれており、健康の維持にもお勧めです。

食べ方は白米1合に対し、大さじ1杯程度を目安に加えて炊くだけで手軽に栄養バランスが良い主食を摂ることができます。もち米がメインの方は甘みが増しモチモチとした食感となります。

賢食のスヌメ

Point 1 塩分制限 出来るだけ無塩に近づける

通常では、身体を維持するのに必要な塩分（Na）は、天然の食材、野菜、海藻や魚介類などに含まれているので、わざわざ調味料で摂る必要はありません。ミネラルはヒトにとって重要な物質ですが、過剰摂取は害となります。

少しずつ薄味に慣らしていき、また薬味・出汁の活用等で、素材本来の味を楽しめるようにしましょう。

Point 2 野菜・果物を大量に摂る ファイトケミカルの宝庫

野菜・果物には、ビタミン・ミネラル・酵素・ポリフェノールなど、身体に有用なファイトケミカルが多種豊富に含まれています。低農薬・無農薬の物を選び、毎日摂取すると良いでしょう。

生で摂るのがより効果的なので、ジュースでジュースにして摂るのがお勧めです。

現在は、多様なジュースが販売されていて、好みで選んで購入出来ます。

Point 3 動物性蛋白質・脂質の制限 摂りすぎはトラブルの原因に

豚、牛など四足歩行動物性蛋白の摂りすぎは、ガンや生活習慣病との関連が大きいとされています。各国の調査で、かなりのデータが蓄積されています。

ヒトにとって動物性蛋白は、進化の過程上分解しにくい物と言われています。体内での栄養素・毒素などの分解代謝を行っている肝臓に、大きく負担が掛かることで、さまざまなトラブルの原因となります。

また、動物性脂肪の取りすぎも、消化に用いられる胆汁という消化液の余剰から、二次胆汁酸と言う物が腸内

で生成されて、大腸がんの原因の一つになると言われています。

肉類を摂りたいときは、鳥のササミが動物性脂肪が少ない部位ですので良いでしょう。梅やシソ、ゴマなど香りをつける食材と合わせて調理すると、物足りなさも感じにくいのではないのでしょうか。

Point 4 主食は玄米・胚芽米に 芋類や豆類も摂りましょう

米や麦の胚芽部分には、ビタミンB群や、ビタミンE、酵素類、リグナン（抗酸化物質）、食物繊維などが含まれ、栄養の宝庫です。

精製した白米には、これらの成分は、殆ど含まれていません。

ただし、残留農薬は、胚芽部分に蓄積されてしまうため、低農薬・無農薬の物を選んで摂りましょう。

芋類、豆類も同様に多様な栄養素を含んでいます。特に大豆とその加工品（納豆など）は、積極的に摂ると良いでしょう。納豆は日本が世界に誇る高機能発酵食品です。

理想的には、穀物・豆類などで食事量の半分以上を摂ると良いと言われています。

Point 5 キノコ・海藻・ヨーグルト 毎日摂りましょう

キノコには特有の機能成分βグルカンが、海藻類にはフコイダン、カルシウム、カリウム、ヨード等の免疫賦活成分が含まれているので、毎日摂りたいものです。

古代から、我々日本人はキノコ・海草を多く摂って来たと言われています。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌などの善玉菌は腸内環境を整え、悪玉菌を減らしてくれます。

生活習慣病、聞き慣れた言葉になったと思いますが、生活習慣により引き起こされる病、と言う事です。

当たり前の意味だと思ってしまうかもしれませんが、裏を返せば、生活習慣を適切に見直せば、病気になりにくくなる、と言えます。

今、病気に闘っている方にも、今は幸いにも健康な方にも、食事に付いて、見直して頂けるように、幾つかの提案をします。皆様の健康の一助になれば幸いです。

また、宿便など老廃物が滞る事で大腸癌の発生率も高まると言われていますので、その予防にも役立つと思われれます。

また、胃癌の原因の一つと言われているピロリ菌の育成阻止効果も認められています。

Point 6 油に注意 オリーブ油がごま油を使う

身体に良いと言われる植物性脂肪にも注意は必要です。不飽和脂肪酸といわれる油の分類があり、

分類	多く含んでいるもの
一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル、ごま油、菜種油
ω（オメガ）3系不飽和脂肪酸	魚油、紫蘇油、エゴマ油
ω（オメガ）6系不飽和脂肪酸	コーン油、綿実油、大豆油、ひまわり油

加熱調理に使う物には一価不飽和脂肪酸が適していて、ω3系には免疫の調節機能があり良いのですが、加熱に弱いので生で摂るのがいいでしょう。

また、一口に油と言っても、原材料・加工工程でかなり品質に差が出ます。調味料は多少値段がはっても良い物を選びたいものです。

また、最近マスコミ等でも問題とされている、トランス脂肪酸の摂取は、出来る限り避けましょう。マーガリン、加工食品などに含まれている事が多いです。

Point 7 デザイナーズフーズ 積極的に摂りたい食材

旬のもの、その土地で昔からとれるもの、が最高の食材です。地産地消が盛んになって来たのは嬉しい事です。

ガン予防に効果がある食材として、アメリカ国立が

ガン等の治りにくいと、一般に言われる病気でも、食事療法が効果を表す場合が多々あります。ガンも一種の生活習慣病であるという側面があるからです。

適切な食習慣で、本来、人間に備わっている、自然治癒力・免疫力を上げる事が出来ます。沢山の医師・薬剤師・栄養士等が指導している、食事療法の一例を挙げます。

ん研究所がまとめた、「デザイナーフーズ」という概念があります。

ランク	食材
A	にんにく、キャベツ、大豆、しょうが、にんじん、セロリ
B	たまねぎ、茶、ターメリック、玄米、全粒小麦、レモンなどの柑橘類、ナス、トマト、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー
C	ネギ、ジャガイモ、香草類、ベリー類

これらは日常の食卓にバランス良く取り入れたい物です。

Point 8 自然水を飲む 水は身体の大変な成分

水は、ヒトの身体の約60%を占める大切な成分です。

衛生面で優れている水道水ですが、消毒に用いられる塩素が一部体に有毒な物質、トリハロメタン類に変化するとされています。数分間、煮沸すると飛びますので一度沸かして飲料されると良いでしょう。

また、信頼のおける浄水器を用いたり、販売されている自然水類を上手に利用されると良いでしょう。ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーター、ボトルドウォーター、と区分がありますが、前者2つが、自然に近い状態が良いと思われれます。

さいごに

最後に注意事項があります。

中程度以上の腎障害のある方、重度の肝障害のある方、甲状腺に障害のある方は、食品の摂取に特別な配慮が必要となりますので、個別にお尋ね下さい。

ファイトケミカルとは？

ファイトケミカルとは、植物が含む、5大栄養素以外の成分の総称です。

抗酸化作用等を有する色素類がその中心となります。

ガンの原因の一つと考えられる活性酸素を除去する作用が注目されています。

右の表はほんの一例ですが、参考に日常の食事に上手に取り入れたい食材たちです。

(ひむか薬局生協病院前店 畝本)

ファイトケミカル (抜粋)								
カロテノイド	α-カロテン	ニンジン・かぼちゃ	ポリフェノール	イソフラボン	大豆	その他	含硫化合物	ニンニク・キャベツ・たまねぎ・カリフラワー
	β-カロテン	緑黄色野菜全般		カテキン	緑茶		メラノイジン	味噌・醤油
	リコピン	トマト		アントシアニン	なす・ベリー類・紅芋		クロロフィル	緑色野菜
	ルテイン	ほうれん草・とうもろこし		ケルセチン	たまねぎ・ブロッコリー			
	クリプトキサンチン	ほうれん草・ブロッコリー		リグナン	ごま・玄米の胚芽部分			
	フコキサンチン	わかめ・ひじき						

活動報告 第16回健康フェア in のべおが



地域の方々に、より健康になっていただきたいと考え、宮崎県延岡市のひむか薬局しおはま店で「ウイルスや病気に抵抗できる免疫力を作ろう」をテーマに「健康フェア」というイベントを開催しました。生活習慣の講演会として、今田真一先生による講演も行いました。(次ページ)

健康測定コーナー

普段なかなか測定出来ないもの、ゲーム感覚で楽しめる測定を揃えました。
・血圧、血流測定 ・血糖値測定 ・脳年齢測定 ・筋肉量、脂肪量測定

食コーナー

免疫力を高める食事の摂り方(体を温める食べ物と冷やす食べ物)について、体を温め新陳代謝を高める飲み物の例として、梅醤番茶を紹介。

免疫アップ講演会

免疫力とは血液の循環力に関する事ではないかという点に絞り、免疫を上げるために必要なポイントを説明。

他にも

健康体操コーナー

薬剤師体験コーナー

相談コーナー

などのコーナーもあり、各コーナーとも大盛況でした。

手洗い指導コーナー

手洗い指導として、蛍光灯により手の汚れ度合いを目で確認する装置を用いました。普段の手洗い方法で、どの程度の汚れが残っているかを皆さんに実感してもらい、正しい手洗い方法の指導を行いました。(右写真参考)



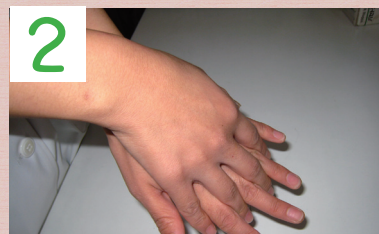
青く光っている部分が洗い残しで汚れている部分

感染症や食中毒の予防の基本は手洗い! 正しい手洗い方法

はじめに 洗い残しが無いよう、爪は短く切り、時計や指輪は外しましょう。



石けんを十分に泡立て手のひらをこすります。



手の甲を伸ばすように洗います。



指先・爪の間も念入りに。手のひらで指先をこするように。



指の間も洗い残しが無いように、指を組むような感じで洗います。



親指と手のひらをねじるような感じで洗います。



手首も忘れずに洗いましょう。

最後に 石鹸を十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルで拭き取りましょう。

生活習慣病について

いまだ内科・消化器科 今田真一先生

日本人の死亡原因の統計を見てみると、約3割はガンで亡くなり、また同じく3割弱が脳梗塞、心筋梗塞で亡くなっていることがわかります。

脳梗塞、心筋梗塞を抑えようとするならば、動脈硬化を抑えなくてはなりません。動脈硬化を抑えるには主に4つの方法があります。それは、肥満を抑える、高血圧を抑える、コレステロールを抑える、糖尿病を抑える。

その高血圧とコレステロールについて説明します。

高血圧について

血圧とはなんでしょう。

血圧とは、血管にかかる圧力のことです。血圧が高いと血管に負担がかかるので、血管が硬く、もろくなってしまいます。柔軟性を失った血管は壊れやすく、さまざまな病気の原因になります。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年	130/85mm	125/80mm
高齢者(65歳)	140/90mm	135/85mm
糖尿病患者 CKD患者	130/80mm未満	125/75mm未満
脳血管障害	140/90mm	135/85mm

一番良い家庭での血圧の測り方は、朝起きて1時間ぐらいて測る。そして夜寝る前に測る。その2つを手帳に書いて動向を見るのが良いでしょう。

血圧が高い場合、まずは生活習慣を改善しましょう。

- *食塩制限 目標 1日 6g 未満
- *食塩以外の栄養素 .. 野菜・果物・魚を積極的に摂取、コレステロールを控える
- *適正体重の維持 ... 目標 BMI 25 未満
※ BMI = [体重(kg) ÷ 身長(m)²]
- *運動 中等度の有酸素運動を毎日 30分以上が目標
- *節酒 エタノール換算で男性 20 ~ 30 m L / 日、女性 10 ~ 20 m L / 日以下
- *禁煙

複合的な修正が効果的です。

特に減塩が効果的です。日本人の平均は1日11gで、降圧を期待した減塩目標は、1日6g未満です。塩分をいきなり6gに抑えるのは難しいように思えますが、普段の食生活で1g

を抑える様にすれば、日本全体で脳梗塞になる人が500万人減り、1000万人心筋梗塞になる人が減ると言われています。

又、診察室血圧と家庭血圧を測ることで隠れた高血圧を発見することができます。特に注意しなければいけないのが診察室血圧が正常で、家庭血圧が高い方で、仮面高血圧と呼ばれています。主な原因は早朝高血圧、夜間高血圧、ストレス下高血圧などによります。仮面高血圧の方は、心血管イベントが高頻度といわれ、病気が発症しやすいです。したがって、家庭での血圧測定をお勧めいたします。家庭血圧は上腕で測る血圧計で測定しましょう。

コレステロールについて

次にコレステロールですが、コレステロールの約80%は体内でつくられます。大部分は肝臓で合成されます。残りの約20%は食事によって補われています。コレステロールを上げる食べ物として、卵、えび、蟹、いくらなどの魚の卵があまり良くないです。

コレステロール異常の診断基準として、

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール ≥ 140mg/dL
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール ≤ 40mg/dL
高トリグリセライド血症	トリグリセライド ≥ 150mg/dL

善玉である HDL を上げる薬は少ないので、悪玉である LDL を下げる薬の治療がメインとなります。人によっていつから治療するかが違います。加齢、男性ならば45歳以上。女性ならば55歳以上。タバコを吸うか、高血圧があるか、糖尿病になっているか、家族歴に動脈硬化の方がいるかで、治療が変わってきます。

又、昔はコレステロールを下げすぎではいけないという話題がありましたが、今は下げられるだけ下げた方がよいとされています。

- ①肥満 ⇒ 体重測定
- ②高血圧 ⇒ 血圧測定
- ③糖尿病 ⇒ 血糖測定
- ④脂質異常症 ⇒ コレステロール測定

治療するしないにかかわらず、測定し検査をしてみましょう。

まず、自分の病気を知ることが大切です。

ちょっと一息🐾



映画紹介② ～グッド・ウィル・ハンティング～

<ストーリー>

生まれつき、天才的な頭脳に恵まれながらも、主人公のウィルは幼い頃に負ったトラウマから逃げられずにいた。非行を繰り返すなど荒れた日々を送っている。そんな彼が、あるきっかけでカウンセリングを受けることになる。カウンセリングを行う精神分析医との心の交流を描いたヒューマンドラマ。

<解説>

この作品の脚本は主人公のウィルを演じた俳優（マット・デイモン）が作ったものです。彼自身が大学在学中に手がけたもので、親友でもある俳優のベン・アフレックに見せたことから映画化に向けて、共同で作り上げたという話是有名です。当時、無名の俳優がつくった脚本として、アカデミー賞の受賞など高い評価を受けました。

才能にあふれた若者だけど、それを上手に活かしきれず、非行の繰り返し（＝過去のトラウマに起因する非行）の様子が描かれています。また、主人公と関わりをもっていく脇役の役者たちがとても素敵です。

ベン・アフレックが劇中でも親友役として登場し、カウンセリングを行う医師を演じるのはロビン・ウィリアムズ。あることをきっかけに知り合う女子大学生にミニ・ドライバー。主人公ウィルの才能を見抜き、彼を更正しようとする大学教授役でステラン・スカルスガルドが演じます。

見どころは、それぞれの登場人物と彼との交流。才能があっても固く心を閉ざし簡単には心を開くことはなかった主人公ウィルとかわりあう中でのその距離感がうまく描かれており中でも、ウィルとカウンセリングをするドクターとのやりとりは感動します。

おすすめの1本です。

(ひむか薬局はまご店 甲斐)



1997年 アメリカ映画
監督：ガス・ヴァン・サント
脚本：マット・デイモン
ベン・アフレック

薬局紹介 16



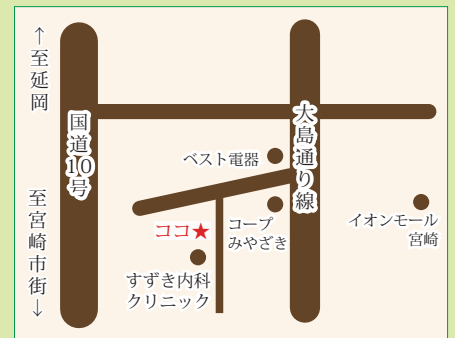
ひむか薬局柳丸店

平成21年4月にオープンし、今年で2年目を迎える事が出来ました。

午前中は、一般の処方箋応需業務が中心となりますが、毎週、火・水・金曜日の午後は、隣接の医療機関が、在宅支援診療所である為、在宅患者への投薬および相談も行っています。

待合室には、本の無料貸出し・病気や食事に関するパンフレット・手帳等、多数取り揃えています。いつでもお気軽にお立ち寄り下さい。

(ひむか薬局柳丸店 増田)



ひむか薬局柳丸店
宮崎県宮崎市柳丸31-9
電話 0985-73-8020
FAX 0985-73-8021

ひむか薬局
日向店

講演会のお知らせ

テーマ	開催日
知ろう！役立つ漢方	2010年12月18日
ばっちり！花粉症対策	2011年1月22日
肩こり・腰痛 ～始めよう 健康体操～	2011年2月26日
悩んでないで！上手な薬の飲ませ方	2011年3月26日

場所：ひむか薬局日向店（日向市原町3丁目3-3 千代田病院前）
時間：14:00～14:30 連絡先：0982-53-2080
多数のご参加お待ちしております！

- ◆編集：ひむかの風 編集部
 - ◆ひむかメディカルでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。
- 連絡先 人事部 江原 090-2856-1828
総務 河野 0985-28-6988



株式会社ひむかメディカル

URL <http://www.himuka-medical.com/>