

Health tips

# 健康のツボ

秋号  
Vol.51

Autumn 2011



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

メタボ予防で健康生活を ..... 2

さつまいものお話 ..... 4

美容と健康の料理 さつまいものレシピ ..... 5

薬の飲み方Q&A ..... 6

原水禁に参加・すこやか講座 ..... 7

薬局紹介 マリア薬局 ..... 8

さつまいもは、ヒルガオ科の蔓性の多年草。  
焼きいも、ふかしいも、お菓子など、多彩な利用法  
で日本の食を支えてきました。ビタミンCや食物  
繊維が豊富で、捨てるところがない作物として、ま  
たデンプンやアルコールの原料となるなど優れた  
特性を持っています。

(4ページをご覧ください)



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



命にかかわる病気を招く

# メタボリック 予防で健康な生活を

## メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。内臓脂肪の蓄積が進むことで糖や脂質の代謝異常がおこることが原因と言われています。



食べ過ぎ  
運動不足

内臓脂肪が多い

腹囲 [ 男性…85cm 以上  
女性…90cm 以上



85cmより  
オーバー



### 血圧

- 収縮期血圧…130mmHg以上  
いずれか/または両方
- 拡張期血圧…85mmHg以上

### 血清脂質

- 中性脂肪(トリグリセライド)…150mg/dl  
いずれか/または両方
- HDLコレステロール…40mg/dl未満

### 血糖値

- 空腹時血糖…110mg/dl以上

## メタボリックシンドローム

### どうしてメタボは危険？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。

メタボリックシンドロームになると糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに上図のように複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招きます。

あてはまる項目が多いあなたは…  
メタボリックシンドロームになりやすい  
生活を送っています。

### あなたの生活習慣チェック

CHECK!

- 20才のときから体重が10キロ以上増加している
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上していない
- 日常生活で歩行(歩行と同じような運動)を1日1時間以上していない
- 同世代の同性の人と比べ歩く速度が遅い
- この1年間で体重が3キロ以上増えた
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 寝る前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食をぬくことが多い
- 毎日アルコールを飲む
- たばこを習慣的に吸う

# いっしょに頑張ろう！生活習慣のポイント

## まずは運動

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を！

体を動かすと消費エネルギーが増えたり、機能が活発化すると血糖や脂質がたくさん消費され内臓脂肪が減少します。その結果、血糖値や血圧が改善され、メタボリックシンドロームの予防につながるのです。



### 健康づくりのための運動の目安

- ウォーキングの場合、1日あたり60分(約4kmに相当) 1週間あたり7時間歩数計を使う場合は、日常生活での歩数(1日2000~4000歩)を加え、1日1万歩を目標にしましょう

### 内臓脂肪が気になる方の運動の目安

- 早歩きの場合…1週間あたり60分(約15km)
- ジョギングの場合…1週間あたり90分(約11km)

※心臓などに持病をお持ちの方は、主治医にご相談ください。



## 次に食生活の改善

食べ過ぎてはいませんか？

## 食べすぎチェック

**主食** (ごはん、パン、麺)  
1日のとれる目安 **5~7**

1つ分 = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

15つ分 = = **2つ分** = = = =

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

**副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
1日のとれる目安 **5~6**

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー

2つ分 = = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

**主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
1日のとれる目安 **3~5**

1つ分 = = = = **2つ分** = = =

冷奴 納豆 目玉焼き1皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ

**牛乳・乳製品**  
1日のとれる目安 **2**

1つ分 = = = = = **2つ分** =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

**果物**  
1日のとれる目安 **2**

1つ分 = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

1日5~7まで食べてください

例えば、朝おにぎりに、昼うどん1杯、夜ごはん(中)に間食でロールパン2コを食べた人の1日の主食は、朝1+昼2+夜1.5+間食1で合計5.5となります。

**1日5~7までは大丈夫**なので、主食は食べすぎていないことがわかります。

肥満予防には、バランスよく食べることはもちろん、3食きちんととること、夕食は軽めにする、油を使った料理は控えめにする、副菜を多く食べることが効果的です。また、高血圧の予防や改善のため、食塩を控えめにするもお忘れなく。

サプリメントの  
基礎知識

## 美容に健康に 高機能・高カロリーの さつまいも

さつまいもは「肥満のもと」と思い込んでいる人も意外に多いのではないのでしょうか？  
実は、さつまいもは様々な栄養素を含んだ、高機能・高カロリーで美容にも効果的な食物  
なのです。

甘藷(かんしょ)、唐芋(からいも、とういも)、琉球藷(りゅうきゅういも)などとも呼ばれま  
す。露地物のさつまいもは9～11月に新芋の収穫期を迎え、新芋ならではのホクホクとし  
た食感を楽しめる今が、さつまいもの旬なのです。

### さつまいもの特徴

#### 特徴-1

##### ●ビタミン、食物繊維が豊富

ビタミンB1、B6、C、E、パントテン酸などのビ  
タミンやカリウム、カルシウム、銅、マンガンなど  
のミネラルを豊富に含んでいます。

また、数多くの野菜の中でも特に食物繊維  
を多く含んでいます。セルロースなどの水  
に溶けにくい食物繊維は便秘の予防  
や改善に有効と考えられ、水に溶け  
やすい食物繊維はコレステロールや  
糖質、ナトリウムの吸収を阻害する  
作用があると言われています。

#### 特徴-2

##### ●加熱してもビタミンCが壊れにくい

通常ビタミンCは、過熱すると分解されてしま  
います。しかし、さつまいもに含まれるビタミンC  
はデンプンがビタミンCを保護するので過熱に  
よるビタミンCの損失は少ないとされています。

#### 特徴-3

##### ●胃粘膜を保護するヤラピン

さつまいもの先端に、茶色い松ヤニのよう  
なものがついていることがあります。これは  
さつまいもに含まれるヤラピンという成分が  
固まったもので、収穫する際にできる切り口  
をふさいでさつまいもが腐るのを防いでい  
るのです。さつまいもを包丁で切るとにじみ  
出る白い液はヤラピンを含みます。ヤラピン  
には、胃粘膜を保護したり、便秘を促したり  
する作用があると言われています。



### 豆 知識

#### さつまいもを食べると、胸やけをする方は

胸やけを起こすのは、胃液分泌が促進され、この胃液  
が食道下部を刺激するからです。

さつまいもを食べるときに、胃液を中和する食品(塩を  
つける、バターをつける、牛乳を飲む)と一緒にすると胸や  
けしません。ぜひ一度試してみてください。

#### お子さんが異物を飲み込んだ時には

小児が異物を飲みこんでしまった場合、あまり大きな物で  
なく、また危険物でなければ、ふかしたさつまいもを多量に  
食べさせると害なく排出できます。さつまいもの繊維質が胃  
の中で異物を包み込み、排泄させるようにするからです。犬  
などが誤って異物を飲み込んだ時にも効果があります。

## さつまいもの種類

現在、料理用に栽培されるさつまいもの種類はたくさんありますが、病気に強く収穫量が多く、甘みも強い「高系14号」と「紅あずま」の2種が主流となっています。

## ●高系14号

肉質が柔らかめで、火の通りが早く、冷めても柔らかく変色しにくい品種です。各地の名産品に「鳴門金時」「よさこい金時」「坂出金時」「五郎島金時」などがあ

りますが、この「金時」というのは商品名で、品種は、主にこの「高系14号」です。

## ●紅あずま

肉質が少し堅めで、加熱後、冷めてくると堅くなり、やや変色しやすいのですが、石焼いもやふかしいもの他に天ぷらや大学いもなど、幅広く料理に適した品種です。料理したてをたべるのがおすすめです。

## さつまいも料理のレシピ

## ●さつまいものごま和え

## 材料(2人分)

- さつまいも……………150g
- いんげん……………2本
- あたりごま……………大さじ2/3
- 砂糖……………大さじ2/3
- ★ 醤油……………大さじ1/2
- だし……………大さじ1

一人分  
約145kcal



## 作り方

- ①さつまいもは4cm長さに切って、8つ割りにし、水につけてアクを取る。
- ②鍋に水とさつまいもを入れて、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁を捨てて再び火にかけ、粉をふかせる。
- ③いんげんは塩を加えた熱湯でゆで、斜め1cm幅に切る。
- ④あたりごまは、よくすり混ぜて★の材料と混ぜ合わせ、②、③と一緒に和える。

## ●さつまいもと鶏肉のオレンジ煮

## 材料(2人分)

- 鶏もも肉……………80g
- オレンジ……………60g
- オレンジ汁……………大さじ2
- レモン汁……………小さじ2
- コンソメ……………4g
- こしょう……………少々
- バター……………2g

一人分  
約179kcal



## 作り方

- ①さつまいもは1cmの厚さの半月に切り、水にさらした後、堅ゆでにしておく。にんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにしておく。ブロッコリーは小房にし、ゆでておく。
- ②にんじん、玉ねぎ、鶏肉をバターで炒め、水を入れ煮立ったら、中火にし、さつまいもを入れ、コンソメ、オレンジ汁、レモン汁を入れて煮る。
- ③オレンジの実だけ取り出し、②に加えて煮、塩、こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、ブロッコリーを飾る。

## 薬の飲み方 Q & A

**Q** 水なしで飲める薬があると聞いたのですが、普通のお薬と効果は変わらないのですか？

**A** 患者様が、より薬を飲みやすいように水がなくても飲める薬が最近増えてきています。口に入れると唾液で溶けるように作られているため、小さなお子様や高齢者、飲み込みがうまくできない方でも飲みやすいのが特徴です。もちろん、普通のお薬のように水で飲んでも効果は変わりません。

**Q** 薬が大きくて飲みづらいのですが、錠剤を小さく砕いたり、カプセルをはずして中の粉だけ飲んでも良いですか？

**A** 薬は体の中できちんと効果が表れるように様々な工夫がしてあります。例えば、効果を長時間持続させるために徐々に溶けるようにつくられているものや、胃酸で溶けず腸で溶けるようにつくられているものなどがあります。そのようなお薬を砕いたりカプセルをとったりしてしまうと、効果が表れなかったり、強く出すぎることがあり、思わぬ副作用をおこしてしまうこともあります。また、苦みや匂いが強く出て、かえって飲みにくくなるものもあります。飲みにくいからといって、自己判断で錠剤を砕いたり、カプセルをとってしまうのは危険です。

**Q** 子供の粉薬をジュースや食べ物に混ぜて飲ませても良いですか？

**A** 薬はお水で服用するのが基本ですが、子供は薬を嫌がって飲まない場合があります。ジュースやアイス、ゼリーなどに混ぜて飲ませることもよくあります。子供の粉薬は飲みやすいように甘く味付けされています。しかし、薬によっては、混ぜることで苦味が出たり、混ぜて時間が経つと甘いコーティングが溶けて苦味が出てしまうものもあります。また、牛乳やヨーグルトなどに混ぜることで効果が弱くなってしまうので、注意が必要です。

### おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

## あなたも健康友の会に入会しませんか

**健康診断友の会クーポンで  
ご家族みんなが  
お得に健康診断が受けられます**

大腸がん検診・前立腺がん・子宮がん検診  
マンモグラフィー・肺機能検査・胃がん検診  
眼底カメラ・メタボリック健診・人間ドック…

★他の健診とセットにするとさらにお得になります！

詳しくは民医連の各診療所の受付にお尋ねください。

〈ふくおか健康友の会〉

TEL 092-651-1522

FAX 092-651-9874

医療人として生命の大切さを知る

## 夏の日差しの中 原水爆禁止世界大会に 参加しました



橋本薬剤師 佐藤薬剤師 長谷川事務員



8月9日、夏の日差しの中、「2011原水爆禁止世界大会・長崎」に福岡保健企画から3名が参加しました。総会では国境や世代を超えて平和を願う多くの人々が集まり、夏の暑さを吹き飛ばすような熱気でした。

また、分科会ではそれぞれのテーマにそって熱心に勉強し、原水爆についての知識を深めました。

この世界大会の熱気が広がっていけば、人々の平和を脅かす核兵器や原発がなくなる日が必ず来ると感じました。

(長谷川加織)

私たちはOTC売り上げの5%を  
東日本の被災地へ送り続けています

がんばろう東日本!  
さよなら原発!

未来のために、子どもたちのために  
新しいエネルギー政策を!

各薬局で1万人をめざして脱原発の署名を集めています。  
皆さまのご協力をお願いいたします。

## TOPICS

ちどり薬局  
すこやか講座開催 ● 6月29日(水)



ちどり薬局待合室で「すこやか講座」を開催しました。

今回は今年話題になった「食中毒」をテーマに大久保薬剤師が食中毒とは? その原因、予防法、手の洗い方などについて話をしました。また、参加者からも家庭でできる予防法についての質問もありました。

これからも毎回テーマを変えながら、2カ月に1回、薬局内で「すこやか講座」を開く予定です。次回、11月9日、「お肌のトラブルとスキンケア」を企画しています。お肌の水分チェックしてみませんか?

ふるってご参加ください 11月12日(土)、ウォーキングを開催します

★当日、雨天の場合は11月19日(土)を予定しています

# 安全と信頼のために

今回は、マリア薬局が地域の皆さまに日常行なっている  
「患者さまにお薬を安全にお渡しするまでの流れ」についてご紹介します。



〒 813-0044  
福岡県福岡市東区千早1-8-13  
TEL 092-672-1294 FAX 092-672-1303  
maria@fhkph.co.jp  
時間外緊急連絡先 ☎ 092-651-2500



営業時間 / 月～金…8:50～20:00  
(木曜日は18:00まで)  
土…8:50～13:00

★福岡保健企画は10月3日有限会社から株式会社に社名変更しました。