

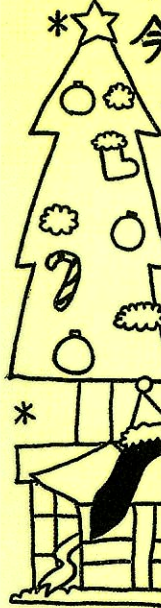


つばさ新聞12月号

発行：つばさ薬局ソリオ店
* 宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2
TEL:0797-86-3711
令和2年12月1日発行



* * 12月といえば「クリスマスですね♡」 *



* 今年「グリーンランド国際サンタクロース協会の公認サンタクロースによる公式コロナ感染対策マニュアルがトイザらスさんより公開されました。皆様の所にもコロナ対策バッチリのサンタさんがやって来るかも...!??」 *



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

今回は2020年最新ニュースをお届けします。まず今年「厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」が改訂されました。動脈硬化学会では、動脈硬化を予防する食事について「The Japan Diet」を公開しました。こちらについては次回解説いたします。

玄米、全粒粉、大麦、ライ麦などの精製していないものを全粒穀物といいます。今年「国立国際医療研究センターや東フィンランド大学から全粒穀物の健康効果が報告されました。今年おまかせ、飲酒が乳がんリスクを高める(京都大学)、砂糖入り飲料を毎日1杯以上飲むと心血管疾患のリスクが上昇する(カリフォルニア大学)、加工肉やしゃがいも、菓子類を中心とした食生活の人は認知症になりやすい(ボルドー大学)」といった論文が発表されました。

国立国際医療研究センターからは以下のような研究成果があがっています。
・日本食中心の人ほど死亡リスクが低い:日本食に多い海藻、緑黄色野菜、魚介類、漬物、緑茶が健康に良いという結果になりました。
・食物繊維の摂取量が多いほど死亡リスクが低い:豆類や野菜・果物由来の食物繊維を摂っているほど良い結果が出ました。
・野菜の摂取量が増えると体重が減少する:一方果物の摂取量が増えると体重が増加するという結果になりました。

2020年最新ニュースです。



・納豆、みそ(発酵性大豆食品)の摂取量が多いほど死亡リスクが低い傾向がみられました。

食と健康についての研究は日進月歩で進んでいます。参考にして健康的な食生活につなげていきたいですね。

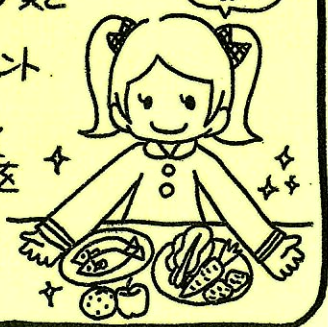
食事と栄養について

古来より「医食同源」という言葉に表されるように、普段の食事からバランス良く十分な栄養を摂取することは健康維持、病気予防のために非常に大切な要素となっています。残念なことに昨今の日本の食生活においては、炭水化物、脂肪分、塩分などの過剰摂取、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの摂取不足などが課題となってきています。歴史上で大きな問題になった、脚気や壊血病、ペラグラなどといった命に関わるような栄養欠乏症が出ることは今ではまずありませんが、今でも鉄欠乏による貧血、カルシウム欠乏による骨粗鬆症、亜鉛欠乏による味覚・嗅覚障害など身近な症状も多く見られています。毎日バランスのとれた栄養価の高い食事をとることが理想ですが、毎日続けるのは現実的には困難です。多少の偏りは許容して数日〜1週ほどを目安に全体バランスをとっていきましょう。

特定の食品に偏った食事だと何かが足りなくなりやすいので品目数を増やすことも大切です。1日30品目は食べ過ぎになりやすいので10〜15品目を目安にしましょう。旬の野菜や魚などは時季外れのものより栄養価が高く、季節による変化をつけることで食生活がより豊かになります。「Tさんによる食生活講座」も是非ご参考になさってください。近年では高齢者の栄養失調問題も注目されるようになってきています。

高齢者は特にタンパク質摂取不足の傾向が強く、食事量の低下→筋肉量の低下→活動量の低下→食事量の低下...といった悪循環に陥りやすくなっています。肉・魚・乳製品などによりタンパク質を十分にとることが大切です。

近年ではビタミン類などのサプリメント以外にも高タンパク食品などの栄養補助食品の種類が充実してきているので、こういった食品をうまく利用して、普段の食事でも不足している部分を補っていくのも良いでしょう。



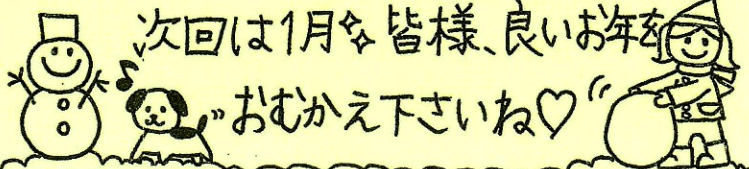
1月の個別相談会

糖尿病 ~ 食事と運動 ~

相談会は完全予約制となります。* 詳細は薬局までお問い合わせ下さい。*

次回は1月々皆様、良いお年を

「おむかえ下さいね♡」



お疲れ対策に…栄養補助食品を!!

栄養補助食品と聞くと、何だか難しい言葉に聞こえますが、実はサプリメントのことを指します。サプリメントは、日本語で“補足や増補”を意味するものです。栄養補助食品とは、その名の通り食生活で不足がちな栄養素を補うための食品のことです。ですが、あくまでも「栄養補助」なのでこれらの食品に頼り過ぎないように気をつけましょう。

栄養補助食品には、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維等、様々な栄養素が含まれている食品があります。その食品形態も様々で、クッキーやゼリーなどのお菓子や飲み物などは、スーパーやコンビニ、ドラッグストアなど身近な場所で手軽に購入することができるようになっています。

栄養バランスの良い1日3食の食事を摂ることが大切とは、わかっているもその日のスケジュールや体調によって、栄養バランスが偏ってしまうこともあるかと思えます。

肉や魚などの主菜が足りない!と感じた時はアミノ酸を多く含んでいる栄養補助食品を、野菜が足りない!と感じた時には、ミネラルやビタミン、食物繊維を含んでいる栄養補助食品を活用して、足りない栄養素を補う工夫をしましょう!



＊リハたいむゼリー＊

牛乳由来の乳清たんぱく質10g、シークワサー抽出由来のポリフェノール、そして今注目の高齢者に不足しがちなビタミンD 800 IU (20μg)も、効率よく摂取できます。たんぱく質10gのうち、必須アミノ酸であるBCAAを2500mg(うちロイシン1400mg)含有。たんぱく質は体づくりの基本です! すっきりとした味わいで、運動後のリフレッシュにぴったりのゼリー飲料です。

たんぱく質やビタミンDを
とりたいときに!!



毎日の健康食として

＊玄米核酸 あま酒＊



米麴の他に玄米核酸を使用し、たっぷりの核酸成分と玄米の栄養が手軽に摂れる甘酒サプリメントです。私たちの体のすべてが小さな細胞から形成されています。その細胞内の核を構成しているものが核酸なのです。核酸は健康な体を維持するために新しい細胞を作ったり、修復作業をしています。この核酸がしっかりと機能することで私たちの健康と美容を支えてくれているのです! 深みのある自然な甘さが特徴の、美味しく、飲みやすく美容にも健康にもおすすめの甘酒サプリメントです。

※服用している医薬品との相互作用で、思わぬ健康被害が発生する事もあります。体に不調を感じたら、かかりつけの医師にご相談を!!
そして医師に「健康食品」やサプリメントを摂っている事をきちんと伝えましょう。