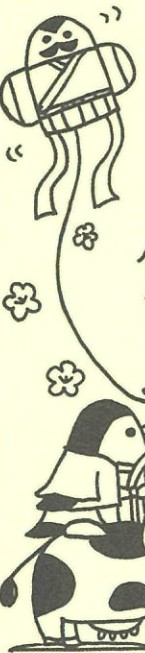




つばさ新聞1月号

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3年1月4日発行



あけまして
おめでとうございます

本年もスタッフ一同、皆様の
健康をサポートできるよう
努めてまいります!! ☺

今年は丑年ですね。
皆様にとって

「モーッと」良い年にな
りますように。



食生活 アドバイザー

了さんによる食生活講座

「The Japan Diet」
2020年に公開されたThe Japan Diet(訳:日本食パターンの食事)
は和食を参考にした動脈硬化予防のための健康的な
食事スタイルのことを示しており、主食・主菜・副菜2つ・汁を
そろえることを基本として、以下を意識した食べ方が
推奨されています。

- ① 肉の脂身(霜降り肉、ひき肉、鶏皮など)、動物脂
(牛脂、ラード、バターなど)、肉加工品(ベーコン、脂の多いソーセージなど)、鶏卵、砂糖や果糖を含む加工食品
(清涼飲料、菓子)、アルコールを控える
- ② 魚(とくに青背魚)、大豆・大豆製品(納豆、豆腐、
高野豆腐など)、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・
きのこ、こんにゃくを積極的にとる
- ③ 精製の穀類(白米、小麦粉)を減らして未精製
穀類や雑穀(玄米、七十分き米、麦飯、ライ麦パン、全粒
粉パン、そばなど)を増やす
- ④ 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- ⑤ 減塩して薄味にする

そのほか健康的でバランスのとれた食事を考える際の
ポイントと献立例、動脈硬化に関連した病気のこと、
食品ごとの栄養素などがわかりやすくまとまっています。

主食・主菜・副菜2つ・汁!

The Japan Dietは65歳未満の方を
対象としています。書籍は発売され
ていないですが、日本動脈硬化
学会のサイトで閲覧できるので
ぜひ検索してみてください。



昨年は新しい生活様式がはじまり、
食生活にも大きく変化があったのでは
ないでしょうか? 2021年は皆様にと
つばさ新聞1月号

暴飲暴食を控えて 糖尿病になりにくいカラダ作りを!!

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの
不足または働きが弱まることで、血糖値が高くなる病気です。
高血糖状態が続くと血管が脆くなり、様々な重篤合併症を
引き起こすリスクが高まります。
糖尿病は発症要因から大きく1型、2型に分けられます。
日本人では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病と
いわれ「暴飲暴食」、「運動不足」などの生活習慣の
乱れが主な原因です。

～食生活を見直してみよう～
もともとインスリン分泌量が欧米人に比べて少ない日本人が欧米化
した食生活に偏ると、糖分の処理が追いつかなくなり、
高血糖状態が続いてしまいます。
食事療法の基本は「カロリーを必要以上に摂らないこと」です。
バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーで摂ることで、
膵臓への負担は軽くなり、臓器機能も回復されます。
ちなみに、糖尿病に良い食品・悪い食品というものはありません。
どんな食品でも摂り過ぎなければ体に良いし、摂り
過ぎれば体に悪影響を及ぼしてしまいます。
食生活の見直しでは下記2点を意識してみましょう。
① 余分な糖質(カロリー)を制限するための「食事内容」の見直し
② 糖質の吸収を緩やかにするための「食べ方」の見直し

～食事のポイント～
*糖類・白米・パン・麺類などの「白モノ食品」は控える
*果物やアルコールの摂取量も油断せず注意
*コーヒー等に入れる砂糖を人工甘味料で代用する
*調理法のオススメ順 茹で・蒸し・焼き・炒め・揚げ
*動物性食品のオススメ順 魚>鶏肉>豚肉>牛肉
*食物繊維を多く含む食品(野菜・豆類・
キノコ類)から食べる
*ゆっくり、よく噛んで食べる

時間を消費する「運動」に比べて
「食事改善」は今すぐ取り組めます!!
まずは日頃の食事に意識を向け、
糖尿病リスクを下げていきましょう。



2月の個別相談会

花粉症 ~予防と対策~

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。



おいしく楽しみながら カロリーゼロ!!

血糖をコントロールするためには、エネルギーもとり過ぎないことが基本ですが、「おいしい!」という満足感が得られないと続かないものです。適度な甘みも食事を楽しむうえでは大切なもの。料理やティータイムでカロリーゼロの甘味料をためてみませんか?

ラカントSは天然素材「^{ラカントカ}羅漢果」のおいさが生きているカロリーゼロの自然派甘味料です。羅漢果から抽出した高純度エキスとウモロコシの発酵からつくる発酵ブドウ糖「エリスリトール」を、砂糖と同じ甘さに調節。

※砂糖と同じ甘さで計量が簡単
※加熱しても甘さはそのまま

砂糖
大さじ1杯
35~58kcal

ラカントS
大さじ1杯
0kcal



☆ラカントSシロップ☆

あっさり味にオススメ!
素材によくなじみ、料理の味と色を引き立てます。
溶け残りの心配な冷たいものにも◎

こんな時に...和える・かける・漬ける

(冷たい料理に)
甘酢漬け、酢の物、マリネ、酢味噌和え

(素材の色を生かしたい料理に)
すし飯、白和え、ドレッシング

生クリーム、ヨーグルト
シヤム、アイスコーヒー
アイスティーなどにも!



※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい😊

☆ラカントS(顆粒)☆

コクのある味にオススメ!
天然素材のコクのある風味が料理を生かします。
入れるタイミング・量も、砂糖と同じです。

こんな時に...焼く・煮る・煮込む

(煮込み料理に)
魚の煮付け、豚の角煮、肉じゃが、筑前煮、
親子丼、すき焼き、ぜんざい
※照りかほしい時は...※
ほんの少量のみりんもプラス。
最後にラカントSを焼きからめるのも
オススメ!!

•筑前煮なら1人分35kcal ダウン
•すき焼きなら1人分30kcal/ダウン

ホットコーヒー、ホットココアにも!!



※内臓脂肪減少シート※

無理なく内臓脂肪を減らすために
メタボリックシンドロームや生活習慣病の
予防のためには運動と食事の改善で
内臓脂肪も減らすことが有効です。
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
の人は次の①~⑤の順番に計算をして、
自分にあった腹囲の減少法を
作成してみましょう。

<80kcalを消費するのに要する運動時間>

	体重60kg	体重50kg
はやあるき	27分	32分
水泳	11分	13分
自転車(軽い負荷)	25分	29分

①あなたの腹囲は?

(A) cm

②当面目標とする腹囲は?

(B) cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、
女性90cmですが、それを大幅にこえる場合は、
無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース (A-B) cm ÷ 1cm/月 = (C) か月

急いでがんばるコース (A-B) cm ÷ 2cm/月 = (C) か月

④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は?

(A-B) cm × 7,000kcal = (D) kcal

※腹囲1cmを減らす(体重1kgを減らす)
のに、約7,000kcalの消費が必要

(D) kcal ÷ (C) か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー量 kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

運動と食事の2本立てで取り組みましょう

1日あたりに
減らすエネルギー量

kcal

運動で

kcal

食事

kcal