

ヘルスケア・プロショップで相談しよう



知っておこう「ジェネリック医薬品」

最近は、患者さまが医療を選択する時代といわれます。それは薬についても同じで、患者さまが新薬（先発医薬品）かジェネリック医薬品（後発医薬品）かを選ぶことができます。両者の違いを正しく理解し、納得してから選択することが大切です。

価格が安く、経済的にやさしい薬！？

薬には、一般的な発明品と同じように特許があります。新しく開発された薬は通常、出願から20~25年は他の製薬会社が同じような薬を出さないように、特許によって保護されているのです。これが新薬（先発医薬品）です。これに対して、ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬の特許期間が終わった後に、別の製薬会社が同じ有効成分で売り出す薬をいいます。

一般に、1つの新薬を開発するには長い年月と莫大なお金がかかります。ジェネリック医薬品はそうした研究・開発費が少なくてすむ分、価格が新薬の2~7割程度、低く抑えられています（日本ジェネリック医薬品学会発表）。そのため、患者さまの自己負担を軽減できるだけでなく、国の医療費削減にもつながります。

気になるのが有効性や安全性ですが、国ではさまざま基準を定めており、現在、製造・販売されているジェネリック医薬品はそれらにすべて合格したもののです。

変更したいときは、医師や薬剤師に相談

ジェネリック医薬品の中には、大きくて飲みにくい錠剤を小さくしたり、コーティングなどで苦味を少なくするなど、新薬にはない工夫が凝らされているものがあります。ただし、特許が切れた新薬すべてにジェネリック医薬品があるわけではありません。自分が今使用しているお薬にジェネリック医薬品があるかどうかは、日本ジェネリック医薬品学会の情報サイト（<http://www.generic.gr.jp>）などで検索できます。

医師が出す処方せんに「後発品への変更不可」という欄があります。ここに「✓」または「✗」がついていない場合は薬局でジェネリック医薬品を選択することができます。その場合は、薬剤師に変更したい旨を伝え、服用の仕方や薬の形、金額の違いなどをについての説明を受け、必ず納得してから変更するようにしましょう。また、医師が最初からジェネリック医薬品を処方することもあります。ジェネリック医薬品を希望するときは、診察を受けるときに医師と相談するとよいでしょう。

なお、変更したいジェネリック医薬品が薬局に置いていないことがあります。その場合は取り寄せとなるため、少し時間がかかります。



イラストレーション：安西水丸

読者プレゼント

春はお弁当もおいしく

A 20名様 お好みのサイズをお選びください



①サイズ：180×110×50mm 容量：490cc



②サイズ：170×90×95mm 容量：上段390cc 下段500cc（計890cc）

調剤薬局専用
厳選もち麦



これから暖かくなるにつれて増えるお出かけの機会に役立つ、曲げわっぱのお弁当箱をプレゼント。通常取り扱いの難しい白木の曲げわっぱですが、表面に塗装が施されているため、手軽に扱うことができます。素材の質感を生かした軽さも魅力です。

- ①小判弁当（小） 6,000円（税抜）
- ②はんごう弁当 8,000円（税抜）
- 大館工芸社 ☎ 0186-48-7700

もち麦（35g×12包）
4袋セット 1袋467円（税抜）
永倉精米株式会社 ☎ 0120-14-6161

【応募方法】ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ○○市）⑧薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

…あと先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life3月号係

締め切りは4月5日（当日消印有効）です。

*当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作りに活用させていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。

Webでも
健康情報配信中

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」では、旬の健康情報を配信しています。Lifeのバッカンナンバーもご覧いただけます。

ゲンキとキレイ
<http://www.genkitokirei.com>
【ゲンキとキレイ】で検索。

次号予告 4月号は「体幹トレーニング」を特集します。
どうぞお楽しみに。



薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ヘルスケア・プロショップ

みなさまの健康を応援します 2014



Life 3月号
[ヘルスケア・プロショップの健康情報紙 ライフ] 無料

特集

もちもちおいしい

もち麦 健康生活

- 知っておこう
「ジェネリック医薬品」…4
- 曲げわっぱのお弁当箱を20名様にプレゼント…4



おいしい！「もち麦」ご存じですか？

高い健康効果で注目されている大麦には、お米と同じようにうるち麦ともち麦という2つの種類があります。市場に流通している大麦の99%はうるち麦で、通常イメージする麦はうるち麦といえます。

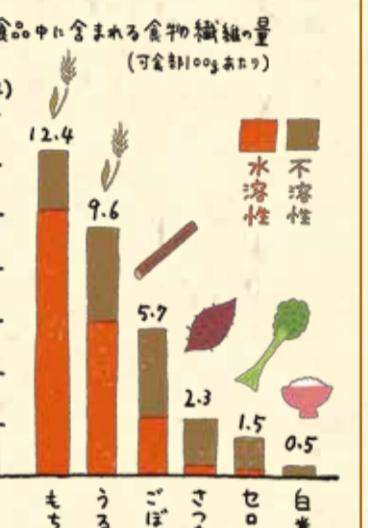
もち麦は一般的な麦が苦手な人でもおいしく食べやすいと人気です。おいしさの秘密は豊富に含まれるうまみ成分のグルタミン酸。その量

はうるち麦の約5倍です。もちもちした食感を作るアミロペクチン（デンプンの構成成分）も、うるち麦や白米に比べて多く含まれています。おいしくて体も喜ぶ、もち麦の魅力をご紹介します。

トップクラスの食物繊維含有量

もち麦は食物繊維含有量が特に多い食品の1つです。穀類だけでなく、野菜と比較してもその量はトップクラスです。また、食物繊維には水溶性と不溶性があり、その摂取のバランスは1:2が理想的。多くの食品は不溶性食物繊維の割合が高いので、水溶性食物繊維の豊富なもち麦は積極的に食べたい食品といえます。

（もち麦は永倉精米調べ、ほかは「日本食品標準成分表2010」より）



もち麦の力の秘密 食物繊維の働き

もち麦には、β-グルカンという粘り気が強い水溶性食物繊維が豊富に含まれ、日々の健康を保つのに役立ちます。



1 食後の血糖値の上昇を緩やかにする

粘り気のあるβ-グルカンは、食事をゆっくりと消化・吸収させます。その結果、血液中の糖の量が増えすぎず、血糖値の急な上昇を抑えます。このため、もち麦は穀類の中でも血糖値が上がりにくい食品といえます。



2 コレステロール値を抑える

食物中のコレステロールの吸収を抑え、体外に排泄しやすくするの、血中のコレステロール値の低下に役立ちます。悪玉コレステロールを低減させ、善玉コレステロールや数値の正常な人のコレステロール値は下げないことがわかっています。



3 肥満やメタボの予防、改善

食べ物の消化・吸収を緩やかにして、脂肪に変換させにくします。内臓脂肪面積や腹囲の減少効果も報告されています。また、食物繊維が豊富な食品は腹持ちがよく、間食や食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。



4 しつこい便秘を解消

β-グルカンは、便のかさを増し、また腸内の善玉菌のえさとなって腸内環境を整え、便秘を解消するのに役立ちます。便秘を解消して老廃物をきちんと排泄することで、美容や大腸がんの予防効果が期待されています。

不溶性食物繊維…保水性が高く、胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、便量を増やしたり、腸を活発にして便通を促進します。

水溶性食物繊維…食べ物の消化・吸収を緩やかにしたり、吸収を抑える働きがあります。また、消化・吸収が緩やかになることでお腹がすく過食を予防します。腸内環境を整える働きも。もち麦のほかに、海藻やごぼうに多く含まれます。

イラストレーション：橋本 豊

もち麦で元気

食物繊維たっぷりのもち麦は
毎日一定量食べたい食品です。
日々の健康のために、食習慣を見直してみましょう。

毎食使える もち麦活用法

ごはんに混ぜる

主食で毎食確実に

もち麦を毎日一定量食べる一番手軽な方法は麦ごはんにすること。毎食必ず食べる主食に加えれば、欠かさず食べられます。また、お米だけのごはんよりも炭水化物やカロリーを抑えることができます。



3割麦ごはんがおすすめ

もち麦ごはんの炊き方

- ①もち麦の水洗いは基本的に不要です
- ②1割、2割ともち麦の分量を徐々に増やしていくのもよいでしょう
- ③正しい水加減なら、お弁当や冷ごはんでもおいしく食べられます

材料 お米…2合 もち麦…1合
水…炊飯器の2合の目盛り+2合（もち麦の2倍量）



世界で！ 日本で！ 認められる 健康効果

製品に健康効果を表示する国や地域も

6つの国や地域では、大麦入りの製品に健康効果を表示することが許可されています。たとえばアメリカでは「大麦は血中コレステロール値を低下させることによって、心臓病のリスクを下げる」という表示内容です。表示の内容は国によってそれぞれですが、EUやカナダ、オーストラリア、ニュージーランド、韓国でも大麦製品の健康強調表示を許可しています。

ゆでて使う

食べごたえや食感がアップ

もち麦をゆでればおかずにもデザートにも使えます。おかずに加えると、量のかさ増しになり、食べごたえや腹持ちがアップします。また、もちもちチヂチとした食感を楽しめます。

作っておけばすぐに使える もち麦のゆで方

- ①まとめてゆでて保存しておけばいつでも手軽に使えます
- ②使うときにバラバラにするなら、ゆでた後に水洗いして水気を切っておきましょう
- ③コンソメや醤油などでゆでて味を付けておいてもOK

材料 もち麦…1合 水…3合（もち麦の3倍量）



通常通りお米を洗い、炊飯器に入れ、2合の目盛りに合わせて水を加減する。もち麦と2合の水を加えて軽く混ぜ、30分浸水して炊飯する。炊き上がったら、普段よりすこし長めに蒸らす。



鍋にもち麦と水を加えてふたをして中火にかける。沸騰してきたらふたをずらし、火を弱めて20分ゆでる。芯が残っていないことを確認したら、普段よりすこし長めに蒸らす。

保存容器に入れて冷蔵または冷凍保存。冷凍の場合は使いやすい量に分けて保存したり、使いたい量を取りやすいように平らに広げて冷凍しましょう。保存は冷蔵なら1週間、冷凍の場合は6ヶ月ほど可能ですが、冷凍庫の奥にいるを吸収しやすいので早めに使いましょう。

国内では栄養機能の研究がスタート

国内では、農林水産省が2013年から機能性のある食品に対する研究に力を入れており、その中で大麦が取り上げられました。新たな品種の開発にも産学官が連携して取り組んでいます。また、日本糖尿病学会は2013年より治療食として麦ごはんを採用しています。



調理の前に もち麦ガイド

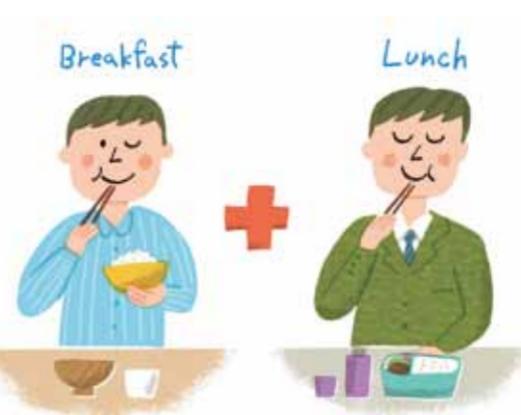
摂取の目安は1日約30g

もち麦を食べる目安量は、乾燥した状態のもので1日25~30g。麦ごはんならば、白米7割、もち麦3割の3割麦ごはん2杯分に相当します。製品によつて異なりますが、もち麦1gあたり1円前後の価格の製品が多く、低価格で続けやすいのももち麦の魅力です。



嬉しい効果は2食分

もち麦の食べ方で知つておきたいのが、前の食事が次の食事にも影響して血糖値の上昇を抑える「セカンドミール効果」。つまり朝食にもち麦を食べると、その効果は昼食まで持続するのです。そのため、朝食+昼食または夕食など、1日2回以上に分けて食べるのがおすすめです。



食物繊維たっぷり もち麦レシピ

もち麦入りハンバーグ

○調理時間:20分 ○エネルギー:約160kcal ○塩分量:約0.7g
具材のかさ増しにもち麦を使ったヘルシーかつ食べごたえ十分なハンバーグです。

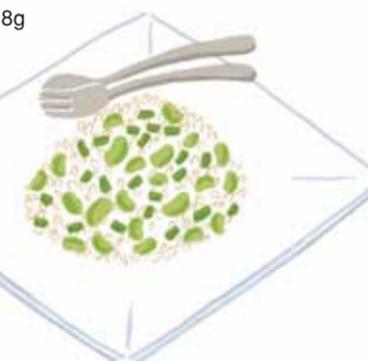


- 材料(2人分)**
- 牛豚合挽肉…100g ●ゆでたもち麦…50g
 - 玉ねぎ…1/4個 ●バター…小さじ1
 - 卵…2~3個 ●塩、コショウ、ナツメグ…各少々

作り方 玉ねぎはみじん切りにしてバターを溶かしたフライパンで色づくまでよく炒める。ボウルに挽肉、もち麦、炒めた玉ねぎを入れてよく混ぜ、調味料と卵を加えてさらに混ぜる。2つに分けてそれぞれ楕円形に整えて、フライパンで両面こんがりと色づくまで焼く。上から軽く押してみて肉汁が透き通っていれば焼き上がり。

もち麦とそら豆のサラダ

○調理時間:10分 ○エネルギー:約120kcal ○塩分量:約0.8g
野菜とともに麦をたっぷり食べられるサラダです。シャキシャキの野菜とチヂチのもち麦の食感の違いを楽しめます。



- 材料(2人分)**
- ゆでたもち麦…50g ●そら豆…6~8さや
 - アスパラガス…2~3本 ●玉ねぎ…1/4個
 - [A]○レモン汁(または酢)…大さじ1 ○オリーブ油…大さじ1/2 ○しょうゆ…小さじ1
 - 塩…少々 ○砂糖…1つまみ

作り方 ボウルにAを入れてドレッシングを作り、ゆでたもち麦を加えておく。そら豆はゆでて皮をむき、アスパラガスは1.5cm長さに切つゆで、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水気を切る。野菜と作っておいたドレッシングをよく混ぜ合わせて器に盛る。お好みでチーズをふっても。

日本人は食物繊維不足

1日あたりの食物繊維摂取の目標量は、成人男性で19g以上、成人女性で17g以上ですが、どの年代も平均摂取量は4~5g以上不足しています。十分な食物繊維を摂っていた1950年代と比較すると穀類での摂取割合が減少し、主食が麦ごはん中心から白米中心へと変化したことの影響がわかります。



いきいき 体の信号の通り道 首のストレッチ

常に約5kgもの重さの頭を支える首は、体のあらゆる信号の通り道です。最近は携帯電話やパソコンの操作で長い時間同じ姿勢で過ごすことも多くなり、首に負担がかかりがちです。日常的にこりやゆがみをほぐしましょう。

●首の前面のストレッチ (15秒×2回)

前かがみの姿勢で固まりがちな首の前面を伸ばしましょう。首の弱い方は骨や神経を痛める場合があるので、医師などに相談して、無理せず行いましょう。



●首の側面から肩にかけてのストレッチ (各左右15秒×2回)

首から肩のラインを伸ばすストレッチです。腕は無理に力をかけず、添えるようにしましょう。ストレッチ後に首をゆっくり回すのもおすすめです。



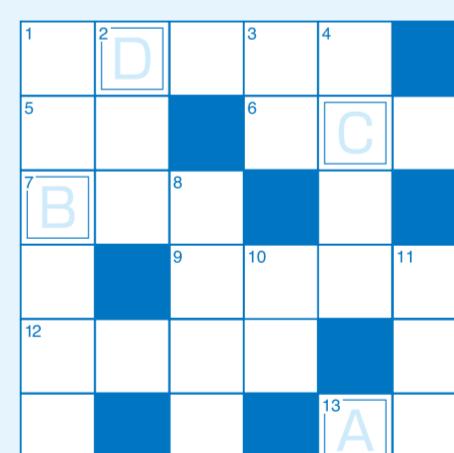
①背筋を伸ばして左手の指先を右こめかみに添え、息を吐きながら左肩に近づけるように倒します。

②右手で左手首をつかみ、右側の腰骨あたりまで引っ張ります。息を吐きながら首を右に倒します。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。

A~Dをつなげてできる言葉は?



〈タテのカギ〉

1 江戸の染井村が発祥といわれる桜とは?

2 あとをつけること。

3 「〇〇の明星」といえば、金星です。

4 千葉県には外房、〇〇〇〇地域があります。

5 兄弟姉妹の娘のこと。

6 「とちおとめ」「あまおう」で知られる果物は?

7 睡眠時にかくものは?

8 浜松市や宇都宮市が年間支出額1、2位を争います。

9 落語などを演ずる大衆的な演芸場とは?

10 無理や矛盾を他に押し付けること。

11 こまごました種々の事務のこと。

12 言葉で相手を言いくることを「〇〇に巻く」といいます。

〈ヨコのカギ〉

1 結婚式中に、花婿から花嫁を奪う場面で有名な映画は?

2 兄弟姉妹の娘のこと。

3 「とちおとめ」「あまおう」で知られる果物は?

4 千葉県には外房、〇〇〇〇地域があります。

5 兄弟姉妹の娘のこと。

6 「とちおとめ」「あまおう」で知られる果物は?

7 睡眠時にかくものは?

8 浜松市や宇都宮市が年間支出額1、2位を争います。

9 落語などを演ずる大衆的な演芸場とは?

10 無理や矛盾を他に押し付けること。

11 こまごました種々の事務のこと。

12 言葉で相手を言いくることを「〇〇に巻く」といいます。

(ヒント:虫も目覚めます。)

答えは、4ページにあります