

中高年の心身の不調は更年期障害のサイン!?

ちょっとしたことでイライラしたり不機嫌になる、気分が沈んで何もやる気が起こらない……。中高年になってこんなふうに感じる事が多くなってきたら、更年期障害かもしれません。女性だけでなく男性にもある更年期障害。上手に乗り切りましょう。

男女ともに、性ホルモンの分泌減少が原因

更年期障害が起こる理由は、女性も男性も同じです。中高年になり、卵巣や精巣の機能が低下すると、性ホルモンの分泌が少なくなります。これを何とか元に戻そうと、脳の視床下部がもっと性ホルモンを作るように指令を出します。しかし、卵巣や精巣は応えることができず、視床下部は混乱に陥ります。その影響は、視床下部がコントロールする自律神経にもおよび、心身にさまざまな不調が現れます。

性ホルモンの分泌減少の経過は、男女同じではありません。女性の場合は閉経期に急激に減少するのに対し、男性は減り方が緩やかです。そのため男性の場合、老化現象と思われ、気づかないことが多いです。

症状の現れ方には個人差がありますが、イライラしたり気分が落ち込んだりするほか、突然の発汗やのぼせ、動悸、疲労感、手足の冷え、肩こりなどは男女ともにみられます。女性では膣の痛みやかゆみなど、男性では性機能不全（ED）といった、性に特有の症状が現れることもあります。

ホルモン補充療法や運動、食事への注意で症状改善

治療は、症状に合わせて自律神経調整薬や漢方薬、少なくなった性ホルモンを補うホルモン補充療法などが用いられます。また、運動や食事といった日常生活に気をつけることも症状改善に有効です。

ウォーキングやスイミングといった適度な運動は、混乱した自律神経のリズムを整えます。食事では、血液循環をよくするビタミン

Eや、疲れやだるさを鎮めるビタミンB₁などを積極的に摂るとよいでしょう。大豆に多く含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た作用があるので、特に女性におすすめです。趣味や友人とのおしゃべりを楽しむ、旅行に行くなど、気分転換を図ることも大切です。

症状が重く日常生活に支障をきたすような場合は、我慢せずに婦人科（女性）、泌尿器科（男性）、心療内科などを受診しましょう。最近は更年期外来（男性更年期外来）を設けている医療機関もあります。なお、気になる症状などがあるときは、薬剤師に遠慮なくご相談ください。



イラストレーション：フジモトマサル

特集 夏を乗り切る「ねばねば」食事術

■中高年の心身の不調は更年期障害のサイン!?!...4
 スーパーメーカーを10名様にプレゼント...4

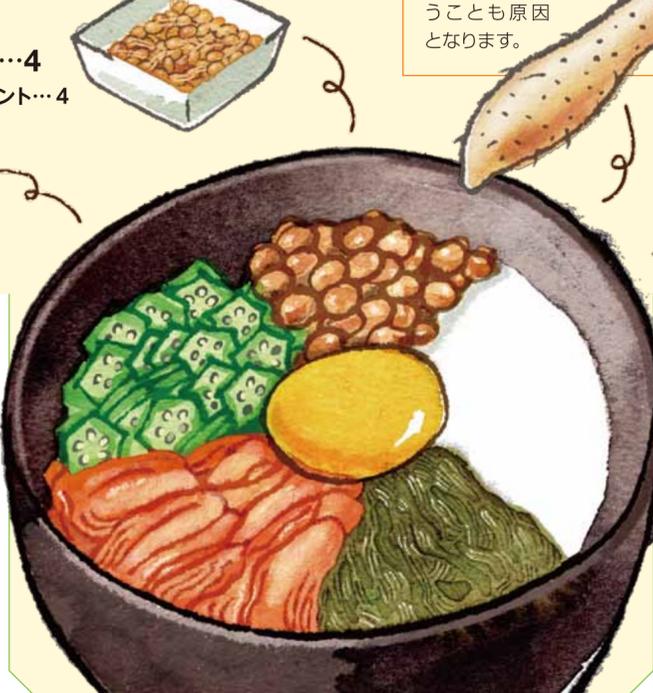
1 腸内環境を整えて病気の予防に

食物繊維は腸内にある善玉菌のエサとなり腸内環境を整える働きがあります。腸内環境は免疫機能や肥満、便秘にも関係するため、腸内環境の改善はさまざまな病気の予防につながります。厚生労働省の調べでは、日本人の平均食物繊維摂取量は目標量に不足しています。



2 食後血糖値の上昇や脂質の吸収を抑える

ムチンやペクチン、フコイダンなどのねばねば成分は食物繊維の一種で、糖質を包み込んだり、胃の中での滞留時間を延ばすことで、腸での吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。また、コレステロールなどの脂質を吸着して、体外へ排出する効果も。



夏の体が喜ぶねばねばパワー

ねばねばパワーの正体は、ムチンやペクチン、アルギン酸、フコイダンなどの糖たんぱく質や食物繊維です。その特徴は①～④のようなものがあります。

かんたんねばねば丼 レシピ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約435kcal ○塩分量：約1.3g
 食欲が落ちていても食べやすいねばねば丼。炭水化物の吸収を助けるねばねば食材は、ごはんとの相性も◎です。

- | | |
|------------------|--|
| 材料 (2人分) | 作り方 |
| ●ごはん……………茶碗2杯分 | 納豆はしょうゆを入れてよく混ぜ、ながいもは皮をむいてすりおろす。オクラはさっとゆがいて輪切りにする。丼にごはんを入れて納豆、ながいも、オクラ、もずく酢、キムチをのせて、中央に卵黄を落とす。 |
| ●納豆……………1パック | |
| ●しょうゆ……………大さじ1/2 | |
| ●ながいも……………5cm | |
| ●オクラ……………5本 | |
| ●もずく酢……………50g | |
| ●白菜キムチ……………50g | |
| ●卵黄……………2個 | |

夏は胃腸がなぜ疲れる?

暑さによるダメージに加えて、エアコンの効いた室内と外気との温度差が自律神経の乱れにつながり、その影響は胃腸にもおよびます。また、冷たい飲み物の飲み過ぎで胃液が薄まったり、胃腸が冷えてしまうことも原因となります。



3 のどごしがよく食べやすい

栄養とは直接的な関係はありませんが、ねばねば食材はのどごしがよく食べやすいのも特徴のひとつです。食欲がどうしても落ち込みやすいこの時期には、食べやすさも大切な食の工夫です。



4 ねばねば食材は栄養が豊富

ねばねば食材には、ねばねば成分だけでなく、体を健康に保つ栄養素が多く含まれています。胃や腸への負担が少なく、たっぷりと栄養を摂れるねばねば食材を上手に活用しましょう。



イラストレーション：しおたまこ

読者プレゼント

今月は合計110名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

簡単スーパーメーカー

A 10名様

ボタンひとつの操作でスープやリゾット、ジュースまで調理できるスーパーメーカーです。付属のレシピブックから作りたいメニューを選び、その野菜をカットし水と調味料を入れてボタンを押せば約30分でおいしいスープやリゾットが完成します。日頃から野菜不足が気になる方はぜひお試しください。

ピタリエ 20,365円(税込)
 小泉成器 ☎0570-07-5555

群馬県生まれの蒟蒻

B 100名様

3ページでもご紹介した蒟蒻。蒟蒻の成分セリシンに加えて、自然由来の保湿成分たっぷりの石鹸で、しっとりとした洗い上がりを感じられます。地域産業の活性化と、安心して使ってほしいという視点で作られた蒟蒻薬局発の一品です。

蒟蒻薬局が作った蒟蒻 200mL 1,944円(税込)
 折り鶴 ☎027-212-9889

【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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life8月号係

締め切りは9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、今後の紙面制作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(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ありません。

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のバックナンバーもご覧いただけます。

ゲンキとキレイ class A
<http://www.genkitokirei.com>
 「ゲンキとキレイ」で検索。

健康脳クイズの答え

答えは、「ヤマンビ」(山の日)でした。

ナ	チ	カ	ツ	ウ	ラ
ツ	エ	イ	ホ	キ	ン
マ	ノ	テ	フ		
ツ	ワ	モ	フ	ヒ	
リ	ド	サ	ジ		
ア	リ	タ	ヤ	キ	

次号予告 9月号は「ウォーキング」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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

ヘルスケア・プロショップ

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 編集部



ねばねばパワーで元気!

ねばねばパワーを毎日の食事に生かして、疲れに負けない元気な夏を過ごしましょう。

旬のねばねば夏野菜

ねばねば食材の中でも、注目したいのが今が旬のモロヘイヤとオクラ。その特徴や活用法は?

【モロヘイヤ】王様の野菜



水溶性食物繊維やβ-カロテン、ビタミン、ミネラルがバランスよく豊富に含まれ、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」の意味で、栄養価の高いこの野菜をクレオパトラが好んで食べたという逸話も。

【活用術】スープで栄養丸ごと!

ゆでると、せっかく豊富な水溶性食物繊維がゆで汁に流れ出てしまいます。とはいえ、独特の臭みや粘りがあるため、生食には不向き。さっとゆがくか、スープにして汁ごといただきます。また、ねばねばを生かして、細かく刻んで肉のつなぎにするのもおすすめです。

【保存法】茎のまま、乾燥注意

保存するときは、生の状態なら茎のまま、茎の切り口に水気を含んだキッチンペーパーなどをあてて、冷蔵所へ。きれいに水洗いしてゆですずに一口大に切り、冷凍保存して麺や汁物に入れるのも手軽で便利です。



【オクラ】夏のねばねば野菜代表格



特有のぬめりの正体でもあるムチン、ペクチンなどの食物繊維が豊富なほか、抗酸化作用のあるβ-カロテンや、カリウム、カルシウムなどのミネラルも含む緑黄色野菜です。

【活用術】丸ごとゆでてからカットを楽しむ

オクラは丸ごとゆでてからカットしましょう。丸ごとゆでることで、食物繊維はほとんど損なわれません。新鮮なものなら生でも食べられます。また、星形を生かして輪切りにしたり、細かく刻んでねばねばを楽しんだり、切り方によってさまざまな食感や見た目を楽しめます。

【保存法】2、3日で早めに食べ切る

傷みが比較的早いので、新鮮なうちに使い切りましょう。もともと暑い地域で採れる野菜なので、5℃以下になると低温障害を起こす場合があります。冷蔵庫に入らずに新聞紙などにくるんで、冷蔵所または野菜室に。



もっと知りたい ねばねば食材

ねばねば食材は夏野菜だけではなく、下記の食材も上手に食卓に取り入れましょう。

【ながいも】糖質の消化を助ける

糖質の消化、吸収を助ける「アミラーゼ」というでんぷんの分解酵素を豊富に含みます。そのため、ごはんや麺類と一緒に食べると胃腸の負担が軽くなります。余分な塩分を排出させるカリウムも豊富です。



【なめこ】水洗いと加熱を忘れずに

栄養豊富なきのこのねばねば食材です。生のままでは食べず、軽く水洗いしてから、さっと加熱して使いましょう。ぬめりの成分はペクチンなどです。腸内の善玉菌を増やすといわれています。



【納豆】ねぎとの相性が抜群

ねばねばの主成分は糖たんぱく質で、血栓をできにくくするナットウキナーゼもねばねばの中に。また、納豆によく加えるねぎには、納豆に豊富なビタミンB1の吸収効率を高めるアリシンが豊富に含まれます。



※ワーファリンを服用している方は、医師や薬剤師と相談のうえ納豆の摂取は控えましょう。

【もずく】酢と合わせて疲れ取り

フコイダンが豊富で免疫機能を高める食材として注目されています。また、もずくと合わせて使われる酢にも血圧、血糖値の上昇を抑える働きや、酢酸などの有機酸による疲労回復効果があるとされています。



夏を乗り切るねばねばレシピ

●モロヘイヤの和風スープ

調理時間:5分 エネルギー:約60kcal 塩分量:約0.9g



モロヘイヤのねばねばが、片栗粉を使ったようなとろみをつける和風スープ。

【材料(2人分)】

- モロヘイヤ:1/2束 ●かつお節:1つかみ ●卵:1個 ●水:1.5カップ
- しょうゆ:小さじ1 ●みりん:小さじ1

【作り方】モロヘイヤは洗って2cm長さに切る。鍋に1.5カップの水を入れて火にかけて、沸騰したらモロヘイヤとかつお節を加えて1~2分煮て、しょうゆ、みりんで調味する。最後に溶き卵を加える。

●オクラツナサラダ

調理時間:5分 エネルギー:約80kcal 塩分量:約1.1g



オクラときゅうりの食感の違いを楽しめる、さっぱりサラダです。

【材料(2人分)】

- オクラ...7~8本 ●きゅうり...1/2本 ●ツナ缶...小1缶 ●塩...少々
- コショウ...少々

【作り方】オクラは軽くゆがいて輪切りにする。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、さっと水洗いして絞る。ツナは余分な油を切ってボールに入れ、オクラ、きゅうりも加えてよくまぜ、コショウを振る。

ねばねばだけじゃない! 夏を元気に過ごす食事術

夏の食事には気をつけたいことがたくさん。夏をもっと元気に過ごすための食事術をご紹介します。

●ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1はエネルギーの代謝を助けるビタミンで、疲労回復ビタミンと呼ばれることもあります。夏の食材の代表ともいえるうなぎや枝豆のほか、納豆などの大豆製品、豚肉、レバーなどに豊富に含まれています。



●「手軽であっさり」にご用心

夏はそうめんなど手軽であっさり食べられるもので食事を済ませてしまいがちですが、栄養バランスはいかがでしょうか。少しでも具材をのせたり、一品おかずを追加して、炭水化物ばかりの食事にならないように注意しましょう。



●肌や髪のダメージに抗酸化物質

強い紫外線を浴びて、肌や髪もお疲れモードかもしれません。緑黄色野菜に豊富なカロテン、ビタミンA、C、Eや、トマトなどに含まれるリコピンなどの抗酸化物質を摂って、体の中から紫外線対策を行いましょう。



●正しい水分補給を心がけよう

水分補給の際は、一度にたくさんではなく、少しずつこまめにできるだけ常温程度のもので飲みましょう。汗で失われるミネラルの補給のために、スポーツドリンクなどを少し水で薄めて飲むのもよいでしょう。



季節のいいもの、ほしいもの。

暑い、暑い夏ですが、少しでもさわやかに過ごしましょう。夏の暮らしを彩り、楽しく快適な時間を過ごすための「いいもの、ほしいもの」をご紹介します。

じっとり汗と乾燥に、肌にやさしい液体石鹸



パッケージにいま話題の富岡製糸場がデザインされた液体石鹸。古くから養蚕の盛んな群馬県産の繭から抽出された、うるおいを保つといわれるセリシンが含まれています。汗をたくさんかき、エアコンや紫外線で乾燥して弱っている夏の肌に。調剤薬局が作った繭石鹸 200mL 1,944円(税込) 折り鶴 ☎027-212-9889

見た目も風も涼やかに



美濃手漉き和紙にこだわり、100%天然素材を使用した、すべて手作りの水うちわ。その透明感ある涼しげな見た目に加えて、水に浸けて気化熱でも涼むことのできるうちわです。水うちわ 金魚(台座付き) 9,007円(税込) カミノシゴト ☎0575-33-0621

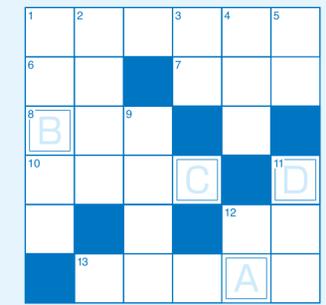
本格 錫100%のビアカップ



富山県高岡市の伝統産業「鋳物」の加工技術で作られた錫100%のビアカップ。まろやかな口当たりとカップから伝わるひんやり感ほくせになります。水やソフトドリンクなどにもおすすめです。ビアカップ 6,048円(税込) 能作 ☎0766-63-5080

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】

- 祇園祭、阿波踊り、竿燈祭りなどを総称すると...
- 簡単には外せないリングのバズル。
- 大事な部分を踏まえている事を〇〇を押さえるという。
- 泳げない人の必需品。
- カトリアは、〇〇の女王と呼ばれます。
- 作業工程中に前の段階に戻ってやり直すこと。
- 漢字で書くと鹿尾菜です。
- 元の状態に戻ることを元の〇〇に収まるという。

【ヨコのカギ】

- 世界遺産の那智滝や熊野古道がある町は?
- ステッキのこと。
- 赤い羽根を貰うこともあります。
- 危機が訪れることを〇〇が迫るといいます。
- 夏草や〇〇〇〇どもが夢の跡
- スプーンのこと。
- 佐賀県有田町辺りで焼かれる磁器のこと。

答えは、4ページにあります