

医療用の「麻薬」をご存知ですか?

麻薬というと、「恐い」「危険」というイメージがあるかもしれません。「医療用麻薬」と呼ばれるものがあります。これは覚せい剤や最近問題となっている危険ドラッグなどの不正麻薬とは全くの別物で、医師の指示のもと適正に使用すれば非常に有用な薬剤です。

医療用麻薬は、痛みに対して大きな効果があります

医療用麻薬とは、麻薬の中でも国の審査を受けて有効性や安全性が確認された医薬品を指します。痛みを鎮めるのに大きな効果があることから、主にがんの疼痛治療に用いられます。

麻薬というと、「一度使うと依存が起きてやめられなくなってしまうのではないか」「使い続けるとだんだん効かなくなるのではないか」「体が弱って寿命が縮むのではないか」と心配するかもしれません、医療用麻薬に関しては正しく使っている限り、そのようなことはありません。

むしろ痛みを和らげることで、ぐっすり眠れたり、食欲が増したり、心が落ち着くなど、さまざまな効果をもたらします。最近では、早い時期から医療用麻薬などで痛みを取ったほうが寿命が延びるという報告が世界中から多く出されており、WHO（世界保健機関）ではがんと診断されたそのときから、がん治療と並行して必要に応じた痛みの治療を行うように推奨しています。

種類も剤形もさまざま

医療用麻薬には複数の種類があり、剤形も粉末、錠剤、内服液剤、貼付剤、坐剤、注射剤などさまざまなタイプが揃っています。効き方も、すぐに効くけれど持続時間が3～5時間程度のもの、効くのはゆっくりだけれども10時間以上効果が続くものなどいろいろです。その人の痛みの状況に応じて、最適なものが選択されます。

主な副作用として便秘や吐き気、眠気などがありますが、下剤や制吐剤の使用、他の医療用麻薬への変更などでコントロールすること

が可能になっています。また、医療用麻薬が胃腸の粘膜を傷つけたり（胃潰瘍）、腎臓や肝臓などの臓器の機能を低下させることはほとんどありません。

日本では医療用麻薬に対する誤解が強いのか、欧米に比べて使用量は極めて低いのが現状です。医療用麻薬について正しく理解し、強い痛みがあるときは我慢せずに医師や薬剤師に相談しましょう。

なお、現在問題となっている危険ドラッグやコカインなどの不正麻薬は医療用麻薬とは全く異なり、心身に大きなダメージを与えます。中には生命に危険を及ぼすものもあるので、絶対に使用してはいけません。



イラストレーション：フジモトマサル

読者プレゼント

いつまでも使いやすい干しかごセット

A 10名様



素材は「果実」だけのドライフルーツ

B 100名様



和歌山県産のフルーツのみで作られたドライフルーツです。適熟の実だけを使い、砂糖すら使わない完全無添加の一品。低温で長時間かけて丁寧に乾燥させています。また、色や香りをそのまま楽しめます。もちろん、いちじく、柿の3種をお届けします。

干しかご 3段M（約30.5×35×45cm）4,968円（税込）
角盆ざる 33cm（約28×33cm）1枚1,610円（税込）
観音山フルーツガーデン
☎0120-593-262

【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：ライフ薬局〇〇市）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 Life10号係

締め切りは11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、今後の紙面作成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。



次号予告 11月号は「入浴」を特集します。
どうぞお楽しみに。



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。

ホームページへお問い合わせください。
<http://www.class-a.jp>

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

みんなの健康を応援します 2014



Life 10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

秋を保存

家庭でかんたん保存食



■冬の乾燥肌
対策は早い
時期から…3

■医療用の
「麻薬」をご存知
ですか?…4

干しかご
10名様に
プレゼント…4

保存食は古くからの健康の知恵

今も昔も変わらず、食事は元気な体を作る基本。ハウス栽培などの栽培技術や冷蔵庫などがない時代は、貴重な食べ物を無駄にしないためにさまざまな工夫が凝らされてきました。その知恵の数々は、現代でも私たちの食生活を豊かにしてくれます。

【保存食の三つのチカラ】

一旬の食材を長く楽しむ

その名の通り、保存期間を長くするために加工を行う保存食。保存期間を長くできるということは、食材を無駄にしないとともに旬の食材を長期間食べられるということ。旬の食材は味だけでなく、栄養価もより高いという利点があります。



二おいしさや栄養が凝縮

保存食は加工の過程で味わいが変化します。うまみが引き立つものや香りが豊かになるものなど、そのおいしさはさまざま。また、加工の手法によっては栄養価が高くなるものも。詳しくは下記「保存食の違いと特徴」をご覗ください。



三手間の貯金で手軽に調理

昔は飢えをしのぐことが保存食の目的でしたが、現代では「忙しさをしのぐ」のにも役立ちます。時間の取れるときにまとめて加工しておけば、加熱時間を短くできたり、カットした状態で保存できて、一回一回の調理の手間を減らせます。



漬ける
手法で見る

保存食の
違いと特徴

塩や砂糖で浸透圧保存

塩や砂糖が食材に浸透することで、菌の繁殖を防ぎます。塩は少量で浸透圧を上げられます。砂糖だと塩と同等の浸透圧にするには、約5倍もの量が必要です。

ワンポイント 保存性を高めるだけでなく、風味づけ、調味などの役割も果たします。

液体で微生物の繁殖を抑える

漬ける液体として代表的なのは、酢、オイル、酒です。酢は昔から防腐、殺菌の目的で使われ、独特の酸味が調味の役割も。オイルや酒（アルコール分35%以上）に漬けた場合も有害微生物の繁殖を防ぎます。

ワンポイント 塩分が気になる方はピクルスなどの酢漬けがおすすめです。



干す 味と栄養がギュッと凝縮
乾燥させて食材中の水分を減らすことで、菌や微生物が繁殖しにくく、食材が傷みにくくなります。水分が抜けることで食材のかさが減り、そのままの状態よりもたくさん食べられるようになります。野菜や果物は甘みが増します。

ワンポイント しいたけは天日で干すと、紫外線の作用でビタミンD量がアップします。



ほかにも
こんな保存食
私たちが普段目にし、口にしているこんなものも保存食です。

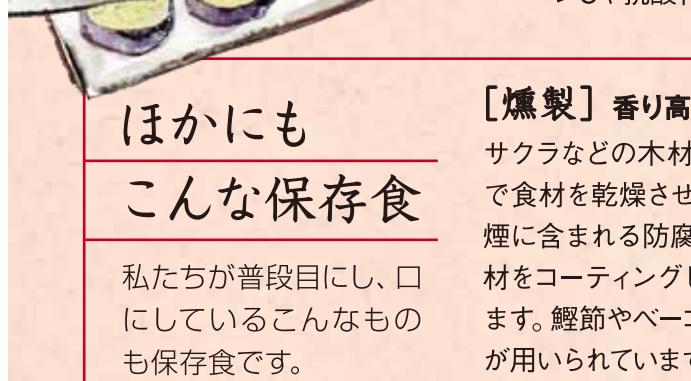
ホームページへお問い合わせください。
<http://www.class-a.jp>

ヘルスケア・プロショップ

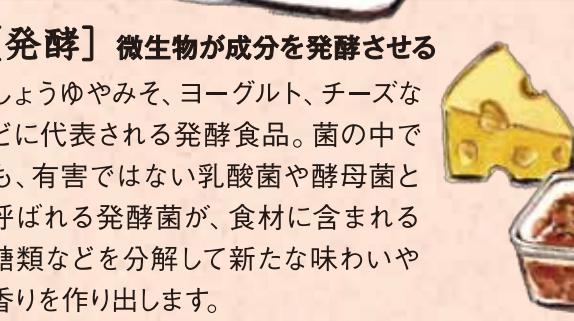
技術の進歩で手軽に

冷凍技術の進歩で身近になった保存手法といえます。食材の温度を下げることで、微生物などの活動を停止させ、食材の劣化を起こりにくくさせます。下ごしらえをまとめて行い、小分けにして保存することで手軽に調理できます。

ワンポイント 食材を凍らせることでビタミンCや抗酸化物質が増えるという報告も。



【燻製】香り高く煙でコーティング
サクラなどの木材を燃やして、その煙で食材を乾燥させる手法です。さらに煙に含まれる防腐性のある物質が食材をコーティングして保存性が高まります。鰯節やベーコンにも燻製の手法が用いられています。



【発酵】微生物が成分を発酵させる
しょうゆやみそ、ヨーグルト、チーズなどに代表される発酵食品。菌の中でも、有害ではない乳酸菌や酵母菌と呼ばれる発酵菌が、食材に含まれる糖類などを分解して新たな味わいや香りを作り出します。

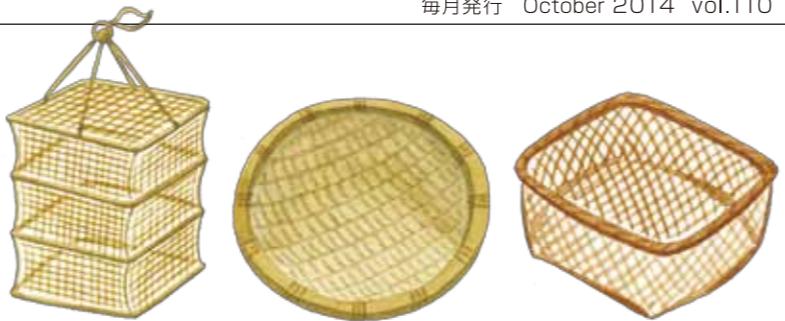


イラストレーション：木暮雅子

千

用意するもの

食材を干すために、干し網やザル、かごなどがあると便利です。干し網は調理器具屋やアウトドアショップのほか、最近では100円ショップで見つけることもできます。天日にこだわらなくても、室内でも風通しがよく、極端に湿度の高いところでなければ十分乾燥します。



干し方のほかに、2~3時間干すだけの半干しという手法もあります。
水分が抜けるので、加热時間を短縮して調理できます。完全に乾燥させる

きのこ 石づきを外して食べるサイズに

きのこは石づきをカットして、しいたけはスライス、えのきやしめじは調理に使うサイズにほぐして、ザルなどに置いておくだけでも乾燥します。だしがよく出るので、そのままスープや汁物、煮物などに使いましょう。



さつまいも ふかしてから、薄めにカット

さつまいもなどのいも類は一度茹でたり、ふかしてから干します。2~3mm厚さの斜め切りにしてザルなどに並べて干します。ときどきひっくり返して1日ほどで完成。煮物や揚げ物のほか、そのままあぶって食べても。



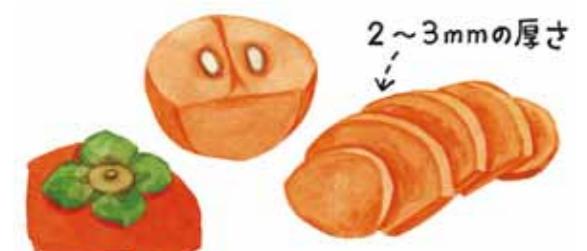
ごぼう ちょっとひと手間、半干しがおすすめ

水でよく洗って表面の土を落とし、ささがきや乱切りなど用途に合わせてカットします。10分ほど水にさらしてアツを抜き、水気を切ってから干します。ごぼうに限らず、野菜はカットしてから2~3時間半干しすると甘みが増します。



柿 スライスして時間節約

干し柿といえば、丸のまま軒先に吊るすイメージがありますが、これは非常に時間がかかります。皮をむき、2~3mm厚さに切って干すのがおすすめ。乾燥したらチップス感覚でそのまま食べられます。りんごなども薄めにスライスして干しましょう。



サケ 切り身でお手軽一夜干し

外気温が15℃以下になってから作りましょう。7%程度の塩水(水600cc、塩42gを自宅で)に酒大さじ1を混ぜ合わせたものを用意し、サケの切り身を漬けて30分。水気を切ってキッチンペーパーでよく拭き、ザルにのせて一晩。ほかの魚でもOKです。一尾使う場合は、下ろしたり、開いてから血や内臓をよく洗い流し、同様の手順で干します。



冷蔵庫でも!簡単一夜干し

気温の高い時期でも、冷蔵庫内で一夜干しができます。上の手順に従い、ザルなどに魚をのせてラップをかけずに庫内に一晩。におい移りはそれほどありませんが、気になる方は涼しくなるのを待って外で干しましょう。

手作り保存食に挑戦/ 保存の知恵とコツ

食
材
別

おいしくて、栄養たっぷりの秋の食材を長く味わうために、自宅でも取り組みやすい「干す」「漬ける」

「凍らせる」3つの保存手法に挑戦しましょう。食材ごとのポイントをご紹介します。

干しきのこ、干し野菜の栄養たっぷりレシピ

炊き込みごはん ○調理時間:60分 (米を浸漬する時間は除く) ○エネルギー:約260kcal (1杯分) ○塩分量:約0.6g

干し野菜をそのまま使える炊き込みごはん。手間なく主食の栄養価を増やすレシピです。

材料(米2合分)

●米:2合 ●水:適量 ●酒:大さじ1 ●しょうゆ:大さじ1 ●干し野菜(しいたけ、ごぼう、にんじんなど):1つかみ ●鶏肉:80g ●油揚げ:1/2枚

作り方 ①米は研いで炊飯器に入れて目盛に合わせて水を加え、30分以上浸しておく。②鶏肉は小さめに切り、油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。③米を30分以上浸したら炊飯器に酒、しょうゆを入れて混ぜ、干し野菜と鶏肉、油揚げを加えて炊飯する。④蒸らし終わったらしゃもじで切り混ぜる。

干しなすの炒め煮

○調理時間:10分 ○エネルギー:約180kcal ○塩分量:約1.3g

乱切りにしたなすを干しておきます。アツで多少色が変わりますが、味に変わりはありません。

材料(2人分)

●干しなす:2個分 (完全に乾燥している場合は水洗いして、水気を切らざるおいておく) ●牛肉:80g ●サラダ油:大さじ1/2 ●だし汁:1/2カップ ●酒:大さじ1 ●砂糖:大さじ1/2 ●しょうゆ:大さじ1

作り方 ①鍋に油を熱して肉を炒め、肉から油が出てきたらなすを加えて炒める。②だし汁と酒、砂糖を加えて5分煮たらしょうゆを加えて煮詰める。



漬

白菜
+ 塩

ポリ袋で簡単漬け物

白菜を食べやすい大きさに切り、食材の重さの2%ほどの塩と一緒にポリ袋に加え、軽くもめば即席漬け物に。キャベツやにんじんでもおいしく作れます。塩を漬け汁に変えれば、ほかにもさまざまな漬け物を作れます。

肉
+ 塩麹

漬けるだけでうまいアップ

塩麹には保存性を高めるだけでなく肉をやわらかくする効果があります。食材の重さの10%程度の塩麹に、薄切り肉なら1~3時間、ブロックなら1日程度漬けておきましょう。変色しにくい鶏肉がおすすめです。

塩麹の作り方 材料(適量) ●米麹:100g ●塩:35g ●水:適量
透明な容器で米麹と塩を混ぜ合わせ、全体に塩が行き渡ったら、麹が浸るくらいの水を入れます。翌日には麹が水を吸って水位が下がるので毎日加水します。加水の度に全体をかき混ぜましょう。10~14日ほどで麹がやわらかくなり、ほんのり甘い香りがしたら完成。

梨

砂糖いらずで果実酒に

旬の梨は糖度が高く、砂糖を入れなくても甘みのある果実酒になります。少し熟れたものがおすすめ。梨500gをよく洗い、皮をむかずに4つ切りにして芯を外します。貯蔵用の瓶などに梨とホワイトリガーを入れ、日の当たらない涼しいところで保存。2ヵ月ほどで熟成します。

ほうれんそ

茹でて保存で気軽に使える

ほうれんそうは茹でてから流水でしばらく冷やし、食べやすい大きさにカットします。ジッパー付き保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて冷凍庫へ。一度茹でているため、そのまま汁物や炒め物に使えます。

なす

素揚げすると失敗しない

水分が多いなすは、冷凍に失敗しやすい食材ですが、素揚げしてから冷凍すると失敗にくくなります。使うときもそのまま加熱して使えます。素揚げしてあるので味が染みやすく、おいしく食べられます。

おすすめ冷凍おかずミックス

料理に使う食材を1つの袋にまとめて冷凍する方法もあります。この時期なら、さっと茹でたごぼう、れんこん、にんじん、さといもの「筑前煮ミックス」や、さまざまなかきのこを混ぜた「きのこミックス」がおすすめ。下ごしらえの必要な食材は、事前に済ませてから冷凍します。

健康脳クイズ

上の絵と下の絵では、違うところが8ヵ所あります。お薬を待つ時間やご自宅でチャレンジしてみましょう。



答えは、4ページにあります

季節のおすすめ

生活 **百科** **薬**

vol.56

冬の乾燥肌対策は早い時期から

アトピー スキンヘルスケア オイルローション



乾燥肌対策は、本格的な乾燥時期が来る前から行なうことが大切です。肌は乾燥すると、肌を健康に保つ機能が低下して、さらに乾燥してしまいます。するとわずかな刺激にも敏感になり、かゆみをはじめとしたさまざまなトラブルが生じ、乾燥やかゆみの悪循環に陥ることも。乾燥が始まる前から早めに保湿や保護のスキンケアをしておきましょう。また、乾燥の具合に合わせて保湿剤や保護剤の種類を使い分けるのも効果的です。

お問い合わせ お近くのclass A 薬局または
大島椿お客様相談室 ☎0120-457-178