

インフルエンザに感染しない、感染させないために

寒くて空気が乾燥するこれからの時期はインフルエンザウイルスの活動が盛んになります。感染力が非常に強いので、流行し始めると次々に感染が広がってしまいます。流行前からの対策が大切です。

12月中旬までに予防接種を

インフルエンザ対策の第一はワクチンの接種を受けることです。インフルエンザワクチンには発症を抑えたり、重症化を防ぐ効果があります。そのため、インフルエンザにかかると重症化しやすい「65歳以上の高齢者」や「60~64歳で心臓や腎臓、呼吸器に病気があり、身の回りの生活を極度に制限される方」などは特に接種がすすめられます。接種の実施期間や費用は自治体により異なります。お住まいの市区町村などに問い合わせてみましょう。

予防接種を希望する場合は、かかりつけ医とよく相談のうえ接種を受けるかどうかを判断しましょう。なお、ワクチンの効果は、接種して2週間後くらいから出でます。例年1~2月に流行のピークを迎えるので、12月中旬までにワクチンの接種を済ませておくとよいでしょう。

日常生活での心がけ

ワクチンの接種を受けたからといってインフルエンザに絶対かからないわけではありません。日常生活での対策も必要です。インフルエンザウイルスが人から人へと感染する経路は主に飛沫感染とウイルスがついた手で口や鼻を触ることによる接触感染です。これらの感染経路を絶つことが予防につながります。

外から帰ったら石けんを使って丁寧に手を洗い、ウイルスを洗い流すとともに、うがいも行いましょう。室内は加湿器などを利用して、50~60%の湿度を保ちましょう。また、マスクを着用すると、どの乾燥を防止したり、ウイルスを含んだ飛沫の侵入を防げます。

そのほか、睡眠を十分にとる、栄養バランスのよい食事をする、流行時には人ごみを避けるなども心がけましょう。



“咳工チケット”で感染防止

咳やくしゃみの飛沫は数メートル先まで飛びます。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。マスクを着用していない場合は、ハンカチやティッシュペーパーで口と鼻をおさえ、ほかの人から顔を背けます。手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。こうした咳工チケットはほかの人への感染防止に有効です。

急に38℃以上の発熱や関節痛、筋肉痛などが現れたときにはインフルエンザが疑われます。早めに医療機関を受診しましょう。なお、インフルエンザについてわからないことがあるときは、薬剤師にお気軽におたずねください。



イラストレーション: フジモトマサル

読者プレゼント

栄養・うまみを逃がさず凝縮



素材のおいしさと栄養を生かしながら、スピーディーな調理が可能なロングセラー。乾燥物以外は食品自体の水分だけで調理できます。抜群の熟効率で調理時間が短く済むのもポイントです。

無水鍋 20cm 9,504円(税込)
生活春秋 ☎082-239-1200

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

[応募方法] ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ 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電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局のジェネリック医薬品への対応について(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life11月号係

1年の健康と幸せを祈る香浴剤



3ページでご紹介した「屠蘇風呂」をプレゼント。無添加・無着色なので、自然の香りと色を楽しめます。丁寧に手作りされた屠蘇風呂を、お正月の楽しみにいかがでしょうか(お届けは12月末予定)。

屠蘇風呂 無添加・無着色 1,080円(税込)
とそぶろ本舗 ☎0949-28-0038

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

[応募方法] ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ 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電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局のジェネリック医薬品への対応について(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life11月号係

※当選券表はプレゼントの発送をもってかえ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。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。



次号予告 12月号は「掃除(アレルギー対策)」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



みんなの健康を応援します 2015

Life 11月号
[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

たったの3g特集 おいしい減塩生活

■インフルエンザに感染しない、感染させないために…4

無水鍋を10名様にプレゼント…4

1g
から

体が喜ぶ減塩の効果

1gの減塩でも、健康維持に効果が現れることがわかっています。減塩で得られる効果の一部をご紹介します。

高血圧だけじゃない、さまざまな疾患予防に

塩分の摂り過ぎでリスクが高まる病気の代表例は高血圧です。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞など、深刻な病気につながります。また、骨粗しょう症も塩分の摂り過ぎでリスクが高まります。減塩を意識して、さまざまな疾患の予防を目指しましょう。

気になるむくみ解消に

塩分を摂り過ぎると、体内では塩分濃度を一定に保つために水分量を増やします。むくみが起きるのはこのせい。この状態が続くと、代謝が落ちてやせにくくなるともいわれています。

胃がんリスクが低下するという報告も

胃がんはがんの中でも男女ともに発症数が多いがんの1つ。国内の研究では、塩分摂取量が多い男性は胃がんリスクが高いという結果に。予防のためにも減塩を心がけましょう。

無意識に塩分を摂り過ぎていませんか

おいしい食事に欠かせない「塩」。しかし塩分の摂り過ぎは、体にとって決して好ましいとはいえません。成人の1日の平均塩分摂取量は、男性11.1g、女性9.4g。塩分摂取の目標値とされている男性8g未満、女性7g未満(高血圧患者はともに6g未満)よりも3gほど摂り過ぎています。減少傾向ではありますが、それでも日本人の塩分摂取量は多く、WHO(世界保健機関)が推奨している5g未満にはほど遠いのが現状です。普段の食生活を振り返り、減塩を心がけてみましょう。(参考:「平成25年国民健康・栄養調査」ほか)

塩分の働き 摂り過ぎは害となる塩分ですが、下記の通り体のさまざまな機能の維持に不可欠で、1日の最低必要量は約1~2gといわれています。患者とばかり思われるちな塩分ですが、悪いのは「摂り過ぎ」。余分な量を減らすという意識が大切です。

- ・食物を消化する消化液の成分になる
- ・栄養素の吸収を助ける
- ・体液の浸透圧を維持し、細胞の機能を保つ
- ・体内のpHバランスを整える
- ・神経刺激を伝達する



塩分1gが含まれる塩の量…ひとつまみ(3本の指でつまんだ量)

その他の調味料の目安は中面へ→

塩分を多く摂りやすい食生活チェック

減塩生活をスタートする前に、普段の食生活を振り返って次の8項目をチェックしてみましょう。普段の塩分摂取量をもっと詳しく知りたい方は、食事のときに使える塩分濃度計や、尿で前日の塩分摂取量を測れる測定器を利用するのもよいでしょう。

外食をすることが多い

市販の惣菜やインスタント食品をよく食べる

調味料を料理の上からかけて食べる

おかずを食べる量が多い



イラストレーション: しおたまこ

1つでも思い当たることがある人は、次のページに紹介した減塩生活を意識してみましょう

3g減塩の心構え

できる範囲で
長く続ける

減塩に限らず、健康習慣を継続するコツともいえますが、無理のない範囲で始め、継続することを優先しましょう。下記の工夫の中から取り組めそうなものを探してみてください。



減塩を実践する前に、知っておきたい“あんなこと”や“こんなこと”。

減塩の目安は
1食1g

1食1gの減塩ができますが、3食合計で1日3gの減塩になります。塩分を摂り過ぎないように気を付けることは健康的な食生活につながります。家族みんなで取り組みましょう。



主な調味料と塩分1g

表紙で紹介したとおり、塩を3本の指でつまんだ量が塩(塩分)1gです。ほかの調味料でも塩分1gが含まれる量を知つておきましょう。

濃口しょうゆ: 小さじ1強	薄口しょうゆ: 小さじ1	米みそ(甘みそ): 大さじ1弱	米みそ(辛みそ): 大さじ1/2
ウスター・ソース: 小さじ2強	トマトケチャップ: 大さじ1/2	マヨネーズ: 大さじ3強	ポン酢: 小さじ2

減塩生活を
楽しむ

おいしく減らす「ひと工夫」

食材

でひと工夫

塩分量を減らすための食材選びとは?

旬の食材は うまみたっぷり

食べ物の旬の時期は、単にその食材が多くなる時期というだけではありません。一般的に旬の時期にとれた食材は栄養価が高く、うまみも凝縮されています。うまいものつまつた食材を使うことで、調味料に頼らない食事ができます。



野菜・果物で 塩分排泄を手助け

減塩対策の助っ人となるのが、カリウムです。体内で過剰になったナトリウム(塩分)を尿と一緒に体外に排出するときに必ず必要な栄養素です。果物や生野菜、いも類、海藻類に豊富で、特にバナナやほうれん草、さつまいもなどに多く含まれます。



塩分が多く 含まれる 食品は?

塩分の摂り過ぎを防ぐためには、塩分が多く含まれる食品を知つておくことも重要です。

みそ汁: 1杯約2.0g	しょうゆラーメン: 1杯約6.0g	塩鮭: 1切れ約4.5g
きゅうりのぬか漬け: 30g約1.5g	ワインソーセージ: 2本約1.0g	コンソメの素 (キューブ): 1個約2.5g

調理

でひと工夫

減塩でもおいしさ満点の調理法をご紹介します。

食塩よりも天然塩を

調理に使う塩は食塩(精製塩)よりも天然塩がおすすめ。天然塩はナトリウムの割合が食塩よりも低く、またマグネシウムやカルシウムなどのミネラルを摂取できます。

味は料理の表面につける

塩味は舌に触れたときに感じるため、表面に味付けしたほうが味を強く感じます。和え物などは直前に味付けするのがポイント。また、若干焦げ目をつける程度に焼いて香ばしさを加えるのも◎。

減塩グッズも活用しよう

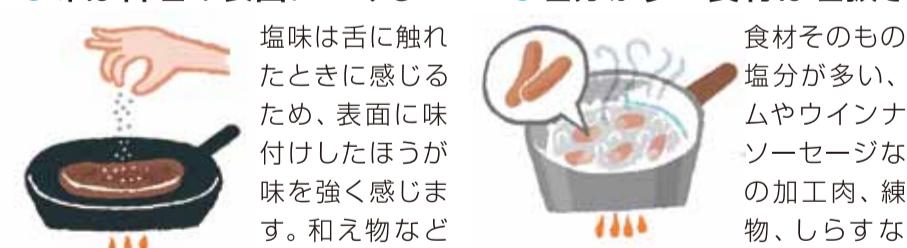
減塩調理に欠かせないのが、計量です。ごく少量を計れる計量スプーンなどを使いましょう。食事の塩分を測る「塩分濃度計」や、減塩の調味料なども上手に活用しましょう。

とろみやコクを利用して

とろみのある「あん」などは、薄めの味でも濃く感じやすい特徴があり、使う塩やしょうゆが少量で済みます。また、コクを加えるような隠し味もおすすめ。右下の減塩レシピをご覧ください。

塩分が多い食材は塩抜きを

食材そのものに塩分が多い、ハムやウインナー、ソーセージなどの加工肉、練り物、しらすなど、の塩蔵品は調理の前に軽く茹で、数分水に浸けるなどすると塩分がほどよく抜けます。



食べ方

でひと工夫

食べるときにちょっと意識するだけで体に入る塩分を減らせます。

調味料はかけずに“つける”

塩やソース、ドレッシングなどはつい直接かけてしまいがちです。しかし、調味料を別皿に用意して量を調節しながらつけるようにすれば、減塩につながります。外食のときも注文時に頼めば簡単に実践できます。

汁物はすべて飲みきらない

麺類の汁には多くの塩分が入っていて、ラーメンならば、スープを半分残すだけで、塩分を約3割、2gほど減らせます。みそ汁などの汁物も塩分が多くなりやすいので、汁物は1日1杯までにしましょう。

香辛料や酸味を上手に使う

ひと味足りないときには、塩やしょうゆではなく、香辛料や酸味を加えましょう。香辛料は料理のアクセントになります。酸味は塩味を引き立てる効果があり、塩やしょうゆが少量で済みます。レモンなどを絞るのもよいでしょう。

成分表示をチェックしよう

食品の成分表示で塩分量をチェックしましょう。「塩分量」と書かれているものはそのままの量ですが、ナトリウムと書かれている場合は「ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量(g)」で計算できます。



病院栄養士おすすめ おいしい減塩レシピ

レシピ作成: 国立病院機構 宇多野病院 管理栄養士 張友香子先生

減塩ちゃんちゃん焼き

○調理時間: 30分 ○エネルギー: 約270kcal (1人分)

○塩分量: 約1.8g (1人分) ※通常のちゃんちゃん焼き: 3.3g程度



香ばしさやコクを市販のピーナッツクリームでプラス。また、ピーナッツクリームの甘みがあるので、砂糖やみりんなどの調味料を使わずにできるのもポイントです。

[ピーナッツクリームの活用法] …ピーナッツクリームが余ったら、みそペーストに。田楽みその代わりに使用すると塩分が半分になります。湯豆腐や野菜スティックにつけてもおいしいのでお試しください。 ○調理時間: 5分 ○エネルギー: 約80kcal (1人分)

○塩分量: 約1.0g (1人分) ※通常の田楽みそ: 約2.0g程度

●材料 (2人分) ピーナッツクリーム…20g、淡色 (信州) みそ…14g、酒…2g、からしままたはマスタード…2g (好みで調整してください)

●作り方 ①ピーナッツクリーム、みそ、酒を混ぜ、電子レンジで10秒温める。②電子レンジから出した合わせみそにからし、またはマスタードを混ぜる。

さらにもう1品、ヨーグルトを使ってコクを出した「カリウムたっぷり減塩グラタン」をWebで公開中! ⇒ <http://www.e-classe.net/page/recipe151026/>

季節の

いいもの、 ほしいもの。

これからすこしづつ寒さが増していきます。そんな冬を暖かく、ほっこりと過ごすための「いいもの、ほしいもの」をご紹介します。

第二回 香りと一緒に楽しむお風呂

プレゼント



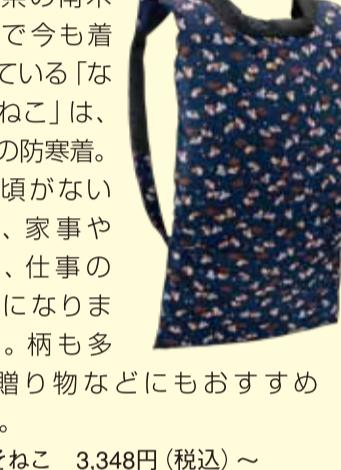
→4ページへ

直径16cmのお手軽サイズ



長野県の南木曽町で今も着られている「なぎそねこ」は、背中の防寒着。

前身頃がないので、家事や勉強、仕事の邪魔にななりません。柄も多く、贈り物などにもおすすめです。
なぎそねこ 3,348円(税込)～
のはら工芸 ☎ 0264-58-2330



健康脳? クイズ?

上の絵と下の絵では、違うところが8カ所あります。
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