

ご存じですか? 「セルフメディケーション税制」

薬局などでのポップやOTC医薬品(市販薬)のパッケージに「セルフメディケーション税制対象」と書かれたマークを見て、「これは何?」と思われた方も多いのではないのでしょうか。2017年1月1日から始まった医療費控除の特例対象薬のことで、

市販薬購入が高額になったとき所得控除の対象に

自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。国では、セルフメディケーションを推進するために、対象となる医薬品を購入した人に対する新しい減税制度を設けました。それが「セルフメディケーション税制」です。

市販薬のうち、医療用から転用された特定成分を含む医薬品(スイッチOTC医薬品)を1年間に合計1万2千円以上購入すると、それを超えた額(上限金額8万8千円)がその年の所得から控除されるというもの。ただし、これには一定の条件があります。

控除を受けるには確定申告が必要

この税制の目的は先述したようにセルフメディケーションの推進ですから、日ごろから健康管理に取り組む人でなければ利用できません。また特定健康診査、定期健康診断(事業主健診)、予防接種、健康診査、がん検診のいずれかを受けていることが条件の一つになっています。控除を受けるには確定申告が必要です。対象の市販薬を購入した際のレシートまたは領収書は、必ず保管しておきましょう。

1月から12月まで、1年間の医療費の自己負担額が合計10万円を超えた場合、確定申告すれば所得税や住民税が減税される医療費控除もあります。セルフメディケーション税制はこの医療費控除と同時に利用することはできないのでご注意ください。また、日本一般用医薬品連合会「知ってトクするセルフメディケーション税制」のサイトで、比較することができますのでお試しください。(http://www.jfsmi.jp/lp/tax/)

かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師に気軽に相談

セルフメディケーション税制の対象市販薬には約1,600超の品目があります。その多くはパッケージにマークが付いていますが、これは義務化されているわけではないので、マークが付いていないものもあります。また、同じ名前でも、対象のものとは対象外のものがあるので、薬局に確認してから購入するとよいでしょう。

かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師がいれば、こうした税制についても気軽に相談できます。かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師をもつことをおすすめします。



イラストレーション: 塚 直子

ご意見をお寄せください
読者アンケート
より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、9月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、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**
- Lifeを受け取った薬局名と所在地(例: ライフ薬局 ●●店 ●●市)
 - 薬剤師・店員の対応について(よい・よくない・どちらともいえない)
 - ②の理由
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所
 - 氏名
 - 性別
 - 年齢
 - 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

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、ハガキでご回答ください。

○アンケート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)まで。

〒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

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で120名様に下記の商品をお贈りいたします。

プレゼント!
4種類
6本セット
120名様

体に大切な栄養を手軽においしく補給



食事量、栄養バランスが気になるときにオススメの、美味しい栄養調整食品です。ドリンクタイプなので手軽に栄養補給ができます。全国の医療現場でも採用されています。4種類の味を6本セットにしてプレゼント。

明治メイバランスMiniカップ
4種類6本セット(バナナ味×2・ストロベリー味×2・コーヒール味×1・ヨーグルト味×1)
125ml/1本 248円(税込) / 1本
株式会社 明治 お客様相談センター
0120-201-369
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答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ありません。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)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
http://www.e-classa.net/
class A ヘルシーライフクラブ | 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ボンオドリ」でした。

ボ	キ	カ	ドウ
ウ	キ	ウ	ビン
エイ	セン	テ	
キ	ツ	チ	ン
イ	ツ	チ	ン
オ	ツ	ク	シ

次号予告 9月号は「ストレッチ」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
TEL: 03-5778-9388 FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

足し算で夏バテ知らず

■ご存じですか? 「セルフメディケーション税制」...4
栄養調整食品を120名様にプレゼント...4



酸 梅干しそうめん
調理時間: 15分
エネルギー: 約400kcal
塩分量: 約6g (1人分)

ダブルの酸味で食欲アップ

旨味の効いた梅干しの酸味とさわやかなレモンの酸味がせになります。鶏肉の代わりにツナ缶を、また、野菜はきゅうりやトマトなど生で食べられるものを使えば、より手軽にできます。

- 材料(2人分)
- そうめん.....200g
 - 鶏肉(むね肉またはもも肉).....100g
 - 野菜.....1/2株
 - もやし.....1/4袋
 - 大葉.....4枚
 - 梅干し.....2個
 - レモン.....1/2個
 - ゴマ.....適宜
- 作り方
- 1 鶏肉はゆでて細切り、もやしはさつとゆでて、どちらも冷蔵庫で冷やしておく。
 - 2 野菜は2~3cmの長さ、大葉は千切りにする。
 - 3 そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりとみ洗いして流水で冷やす。
 - 4 小さめのボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせる。
 - 5 器に麺を入れて具を飾り、たれを回しかける。
- たれ
- 麺つゆ(ストレート).....1/2カップ
 - レモン汁または酢.....大さじ2
 - ゴマ油.....大さじ1/2

夏バテの正体に迫る!

夏の体調管理のキーとなるのが夏バテ対策です。

夏バテの原因と症状

夏バテとは、夏の暑さや湿気などから引き起こされる体調不良のこと。倦怠感とともに代表的な症状が食欲低下です。汗には塩分が含まれていますが、その塩分は胃酸の重要な成分です。そのため大量の汗をかくと胃酸が不足して消化機能が低下。また、冷たい飲み物ばかり摂ると胃液が薄まり、消化機能はますます落ちて食欲がさらになくなります。



足し算料理で夏バテ対策

夏バテそのものは病気ではありませんが、体力を低下させるので、夏風邪や胃腸障害などさまざまな病気を引き起こす要因となります。暑さに負けず、夏を乗り切るために提案したいのが「足し算料理」です。



辛 坦々そうめん
調理時間: 15分
エネルギー: 約580kcal
塩分量: 約3.2g (1人分)

ピリ辛の肉みそが食欲を刺激

そうめんにも肉みそをのせた坦々風のそうめんです。肉みそは、豆板醤を炒めるときに輪切り唐辛子も加えれば辛味が強くなります。冷蔵庫で1週間程度保存できるので予め作っておくと便利です。

- 材料(2人分)
- そうめん.....200g
 - ゆで卵.....1個
 - きゅうり.....1/2本
 - 豚ひき肉.....70g
 - 豆板醤.....小さじ1
 - みそ.....大さじ1/2
 - 砂糖.....少々
 - サラダ油.....小さじ1
- 作り方
- 1 ゆで卵は半分に切り、きゅうりは千切りにする。
 - 2 フライパンにサラダ油を熱して豆板醤を入れ、香りがしてきたら豚ひき肉を加えて炒める。さらに、同量の水(分量外)で溶き伸ばしたみそと砂糖を加えて、水気がなくなるまで炒める。
 - 3 そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりとみ洗いして流水で冷やす。
 - 4 小さめのボウルにたれの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
 - 5 器に麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、肉みそをのせ、たれを回しかける。

イラストレーション: 村田善子

「そうめん」を足し算料理に
小麦を主原料とするそうめんの栄養素のほとんどは炭水化物です。そうめんにちょっと何かを足すだけで栄養バランスがグッとアップします。



かんたん

足し算料理に挑戦

足し算料理の基本

夏の体を守ってくれる「足し算料理」。言葉だけ聞くと難しそうですが、その基本は意外なほどシンプルです。

【考え方】

炭水化物を摂る



炭水化物(糖)は車におけるガソリンのようなもの。生命活動のエネルギー源となるので毎日の食事に必須です。例:白米、麺類、パン、いも類

たんぱく質・ビタミンB群を摂る



食欲が落ちると不足しがちなのが糖質の代謝に関わるビタミンB1・B2や、体をつくる主成分のたんぱく質です。例:(たんぱく質)鶏ささみ、マグロ、豚肉、大豆 (ビタミンB群)ウナギ、納豆、レバー

ビタミンCを摂る



暑さやストレスは体内のビタミンC消費量を高めます。ビタミンCが豊富な野菜や果物を摂りましょう。例:パプリカ、ブロッコリー、キウイ

鉄分を摂る



大量の汗とともに鉄分が排泄されると、体内で鉄が不足気味に。疲れやすくなったりだるくなったりします。例:レバー、シジミ、豆乳、ゴマ

【やり方】



左の4つの要素のうち、少なくとも2つを組み合わせます。できればもう1つ、さらにもう1つと足して、4つすべての要素を含む食事を目指しましょう。もう一品増やす。同じ料理でも材料の種類を増やすなどの工夫で足し算していきましょう。

「食欲低下」とは、言い換えると栄養が十分に摂れないということ。食欲がなくなりがちな夏だからこそ、引き算ではなく足し算で、栄養バランスの整った食事をとりましょう。

足し算料理のコツ

栄養のバランスに加え、食が進む工夫も、特に夏場には必要です。そんな工夫を加えた足し算料理のコツをご紹介します。

味付け

日本の食卓には、和・洋・中・エスニックなど世界中の料理や味が並びます。あっさり料理になりがちな夏の食卓に味付けを工夫して、毎日の食卓を豊かにしましょう。

酸味

酸味は5つの基本味の一つ。食欲を増進し、消化酵素の分泌を促して消化吸収を助けます。



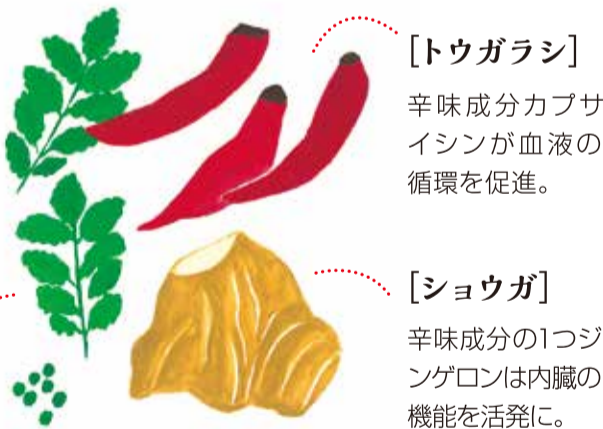
【梅干し】「朝夕1個を食べれば医者いらす」といわれる伝統食。

【レモン】ビタミンC含有量は柑橘類でトップクラス。

【お酢】お酢に含まれるクエン酸には疲労回復の効果が。

辛味

辛味は温痛覚などを刺激して感じる味です。さまざまな辛味成分は体を温め代謝を促します。



【トウガラシ】辛味成分カプサイシンが血液の循環を促進。

【ショウガ】辛味成分の1つジンゲロンは内臓の機能を活発に。

【山椒】健胃作用があるとされるサンショオールを含有。

香り

風邪などで鼻がつまると食べ物の味がわからなくなるように、食品の香りは美味しさの重要な要素。スパイスやハーブには、香りづけや食材のくさみ消しの働きが。

香りづけ

ほとんどのスパイスやハーブがもつ働きが「香りづけ」。その正体は揮発性の香り成分です。



【オレガノ】ほろ苦さのある強い香り。淡泊な料理の風味づけに。

【ローレル】清涼感のある香り。カレーなどの煮込み料理に。

【バジル】トマト料理やパスタなどイタリア料理でおなじみの香り。

くさみ消し

肉や魚などの生ぐさを消すことで、素材のもつ旨味が引き立ちます。



【ミント】主成分のメントールは清涼感あふれる香り。

【ニンニク】におい成分アリシンには胃腸の動きを高める働きが。

【ローズマリー】甘い香りとさわやかなほろ苦さが特徴。

彩り

食事は舌だけでなく目で味わうことも大切です。彩りをはじめ、盛り付け、食器など、目を楽しませてくれる食事を前に行くと、「食べたい!」という気持ちが高まります。

赤色・黄色

動植物の赤色や黄色の主な色素成分はカロチノイドで、人の体内で生成することができません。



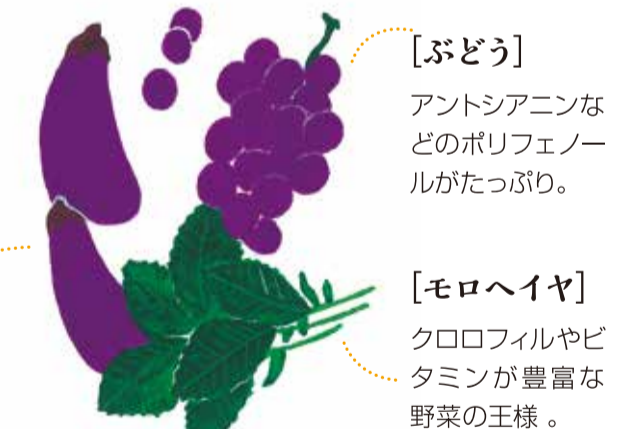
【パプリカ】ビタミンC量はピーマンの倍以上と豊富。

【トマト】赤い色素リコピンには強力な抗酸化作用が。

【カボチャ】果肉の黄色は免疫機能の維持に働くβカロテン。

紫色・緑色

ポリフェノールの一種アントシアニンやクロロフィル(葉緑素)などが紫色・緑色の色素の代表。



【ぶどう】アントシアニンなどのポリフェノールがたっぷり。

【ナス】皮に含まれる紫色の色素ナスニンには抗酸化作用が。

【モロヘイヤ】クロロフィルやビタミンが豊富な野菜の王様。

ねばねば食材も足し算



食べ物を噛まずに飲み込むと、消化力が落ちている夏場には胃もたれの原因に。メカブにはイカやタコなどを、とろろ芋にはマグロや卵、納豆を足すなどの工夫で、よく噛んで食べるようにしましょう。

上手な間食のとり方



3食で十分な量を食べられないときは間食で不足する栄養素をカバーするのも手です。チョコレートとチーズ、キウイにヨーグルトなどの足し算をすれば摂取できる栄養素が増えます。

消化を促す食材



食べると胃もたれが起きる場合には、オクラやモロヘイヤ、キウイ、パイナップル、だいこんなど、消化を促す食材を活用するとよいでしょう。

作り置きで簡単調理



暑いと体がだるくて、料理を作るのさえおっくうになることがあります。スープなどを多めに作って冷凍するなど、できるだけ楽な調理を心がけるのもポイントです。

高齢者は夏の体重減少に注意

ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が衰えたりして、高齢者は低栄養のリスクが高まります。夏の体重減少は低栄養のサインです。体重が減らないように3食しっかり食べましょう。



大量に汗をかいたときは塩分を摂って

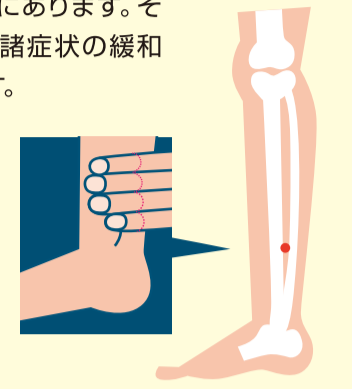
汗をかくと、体内の塩分も多く失われます。水分とともに塩分も摂るようにしましょう。大量に汗をかいたときは水分の多いスイカに塩をかけて食べるのもよい方法です。



*塩分の摂取量を制限されている方は、医師の指示に従いましょう。

ツボ押し

三陰交は脚を通る3つの経絡が交わる場所にあります。そのため血行促進のほか、更年期障害に伴う諸症状の緩和や、腰痛、不眠、むくみの改善も期待できます。



●三陰交を確実に見つける

三陰交は内くるぶしの中心から指4本分上がった、すねの骨の後ろ側のきわにあります。内くるぶしの中心に小指の端を当て、指4本分測ります。

●指を押し込むように押す



ツボが見つかったら脚をつかむようにして、骨のきわに親指を当て、骨の内側に指を押し込むような感じで、痛気持ちいいくらいを目安に2~3回押します。左右の脚を同じように行いましょう。

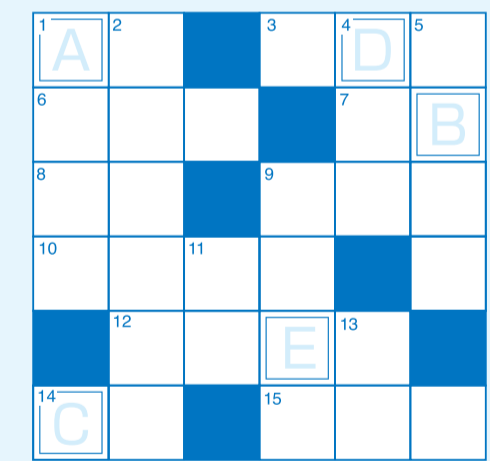
三陰交まであるソックスを…冷やしやすい人は三陰交を冷やさないように、夏でも三陰交が隠れる長さのソックスを履くのがおすすめです。

【ツボの見つけ方】…効果を得るためには、ツボの正しい位置を見つけることが大切。目印となる骨を確認してツボを探します。押してみても刺激を感じれば正しい位置です。

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~Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



【タテのカギ】

- ① 他国と商品の売買をすること
- ② 危ない状態に陥る瀬戸際
- ③ 急須に似ている
- ④ ぶら下がって渡る梯子状の遊具
- ⑤ メロディー
- ⑥ 三人寄りば文殊の〇〇
- ⑦ チベットに生息するウシ科の動物

【ヨコのカギ】

- ① 企業の財政状態を表す記帳法
- ② 「いけばな」ともいう
- ③ 泳げない人の必需品
- ④ 耳際髪
- ⑤ このヒレは、酒肴に
- ⑥ 後手の対義語
- ⑦ 台所
- ⑧ スペインのコメ料理
- ⑨ 甲〇丙丁
- ⑩ 筆の形をした春の植物

脳が喜ぶ話

ミントには脳の働きへの有効性が注目されている。ロズマリン酸が豊富です。暑い日はミントティーで清涼感をしみながら脳を刺激しましょう。



取材協力:一般社団法人臨床栄養家協会理事長 足立香代子先生 参考文献:「足立香代子式栄養診断と健康食のルール」(足立香代子著/世田谷区出版) 「栄養学の基本がまるごとわかる事典」(足立香代子監修/西東社) 「Dr.クロックマン 夏/テしなない食べ方」(川崎朝明監修/マガジンプレス) 「NHKきょうの健康」2004年7月(NHK出版) 「「効く食材」で涼しくなる」(徳川敏子監修/世界文化社) 「すぐに暮らしに役立つ栄養の教科書」(中嶋洋子監修/新報出版社) 「七訂食品成分表2017」(香川昭夫監修/女子栄養大学出版部) 「いつまでも健康でいるための体のツボの大地図説」(マガジンプレス) <4ページ>「日経トレンド」2017年2月号(日経BP社) (Webサイト)「セルフメディケーション税制」をどう活かすか「@心QLifePro セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について」厚生労働省 知ってトクする セルフメディケーション税制|日本一般用医薬品連合会