

# パルス薬局 栄養のはなし

Vol.1



冬の間運動不足で体重が増えてしまった人はいませんか？



肥満は、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病へのリスクが高まりますので、症状が現れる前に対策を立てることが大切です。

- ◎ 過剰なエネルギー摂取が体脂肪に変わる
- ◎ 原因は食べすぎ、運動不足の生活習慣！

## 食事対策

♪ 太らない・やせやすい生活習慣に ♪

- ・ 食事はいつも腹八分目
- ・ 1日3食規則正しく食べる
- ・ 夜遅い時間の食事は控える
- ・ 外食を減らす(高カロリー・高塩分なメニューが多い)
- ・ 運動の習慣をつける



### 食事のポイント

- ※ 1食分の主食の目安は、ご飯150gで約250kcal
- ※ おかずは、刺身・煮る・蒸すなどの油を使わない調理法がオススメ！
- ※ 低カロリーの野菜や海藻、きのこ類を活用する



### 商品紹介

- ※ マービー ジャム ~ 低甘味料を使用しているので、  
(230g) 一般のものより40%カロリーオフ! **¥441~¥494**
- ※ ダイエットビスケット ~ 砂糖不使用! **¥578**  
(5枚×6袋入) 食物繊維が豊富でお腹満足!
- ※ マンナンヒカリ ~ こんにゃくを使った米様の食材。  
(75g×7袋入) ご飯に混ぜて炊くだけで、  
手軽にカロリーオフ! **¥1050**



栄養相談は、栄養士が常時ご相談に応じております。  
お気軽にお問い合わせください。



## ビタミンと健康

ビタミンは生命活動に不可欠な微量栄養素で、13種類あります。

### 特徴 不足すると欠乏症を引き起こします

体の機能を正常に維持するために不可欠な物質です。体の中では作ることができないので、食べ物から摂取しないとそれぞれのビタミンに特有の欠乏症を引き起こします。

### 生理作用 栄養素代謝の「潤滑油」!

多くのビタミンは、炭水化物・脂質・たんぱく質の代謝を円滑に行わせる潤滑油のような働きをしています。

### 種類 脂溶性と水溶性に分類

#### ☆ 脂溶性ビタミン～ビタミンA・E・D・K

摂りすぎると過剰症を起こすものがあります。通常の食生活では摂りすぎることはありませんが、サプリメントなどで大量に摂る場合は注意が必要です。

#### ☆ 水溶性ビタミン～ビタミンB群・ビタミンC

過剰に摂っても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食、食べ物から一定量を摂る必要があります。

### 喫煙とビタミンC

タバコを吸うと、ビタミンC吸収率が低下し、さらに体内でのビタミンCの代謝が早まります。1日1箱以上を喫煙する人は約40%も血液中のビタミンC濃度が低下してしまいます。

### ビタミンEと筋肉疲労

長時間運動や作業をすると血液中に疲労物質が増えてきます。ビタミンEはこれらの疲労物質が早く消失し、疲労回復が早まります。

### 商品紹介

\*青汁マルチビタミンポーロ～各種ビタミン群を配合  
(18g×20入) サクサクとした食感です  
野菜嫌いの方にもお勧め!

¥735

\*ホチ fras ～ 30%オレンジ果汁入り飲料、  
(125ml) オレンジ8個分のビタミンC、  
小松菜200g分の鉄分、  
レタス1個分の食物繊維。

¥158



薬局内にて販売中!

栄養相談は、栄養士が常時ご相談に応じております。  
お気軽にお問い合わせください。





栄養豆知識 ①  
～栄養豊富なタマゴ～



タマゴは完全食品

タマゴには人間の体内で作ることの出来ない必須アミノ酸8種が含まれているのをはじめ、脂質、ミネラル、ビタミンA、B1、B2、D、E、鉄分、カルシウムまでが1つの卵に含まれているので『完全食品』といわれています。ただ、**ビタミンC**と**食物繊維**は含まれていないため野菜と一緒に摂ることで栄養バランスの良い食事になります。

毎日食べてもコレステロール値は上がらない

栄養価の高いタマゴですが、コレステロールの摂り過ぎを気にして敬遠する傾向もあります。しかし、卵黄には血液の流れをよくし、**善玉コレステロール**を増やす働きをもつ**レシチン**が多く含まれているため、毎日数個のタマゴを食べてもほとんどの人は血液中のコレステロール値が上がらないといわれています。ただし、高脂血症の人やコレステロール値が上がりやすい人は、食べ過ぎに注意する必要があります。



とがったほうを下にして保存！

冷蔵庫などの10℃以下の場所で、タマゴの**とがったほうを下**にして保存します。細菌は丸いほうから付きやすいため、とがったほうを下にすることで細菌を卵黄から遠ざけることができ、新鮮さを保てます。パックで売っているタマゴも、とがったほうが下になっています！

商品紹介



ビタミンC1200



1袋にレモン果汁60個分の  
ビタミンC  
(30包入) ¥520

パインファイバー



不足しがちな食物繊維を  
1包に24.5g！  
(60包入) ¥3,780

栄養相談は、栄養士が常時ご相談に応じております。  
お気軽にお問い合わせください。



## 栄養豆知識②

～栄養と働き・夏編～

## きゅうり

旬の時期:5月～9月

きゅうりの栄養は、ビタミンC、カロチンなどですが、その量はわずかで、栄養食品というより、味覚やサクサクとした歯ざわりを楽しむ食べ物といえます。

## \*調理のポイント\*

酢の物、もろきゅう、みぞれ和え、たたききゅうりなどは暑い夏の食欲増進に効果があります。ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がしみ込んで10時間後に5倍になり、24時間後には10倍に!!

## トマト

旬の時期:7月～10月

トマトの色はカロテンによるもので、抗酸化作用があります。紫外線による日焼けやシミなども予防してくれます。トマトの酸味は胃液の分泌を促し、食欲増進、疲労を回復します。ビタミンA・Cを多く含みます。

## \*調理のポイント\*

生食できますので、熱に弱いビタミンCを効率よく摂取できます。食べる直前に切る方が栄養素が損なわれません。

## お蕎麦

そばのたんぱく質は良質で、必須アミノ酸を多く含みます。また、摂取しにくいといわれているビタミンPも含んでいます。毛細血管を丈夫にする動きがあるビタミンPはそばを茹でると流れ出てしまうので、そばを食べた後、そば湯を飲む習慣には理由があるのです!

## \*調理のポイント\*

そばは茹でてから冷水にさらすことによって味が締まりおいしくなります。昔から美味しいそばは「二八そば」などといわれ、そば粉8に小麦粉2の割合で打ったものが最高とされてきました。そば粉の割合が多いほど栄養はすぐれています!

## わかめ

わかめは食物繊維を豊富に含み、便秘や大腸がんの予防にも効果を発揮します。また、ビタミンやミネラル、カロチン、鉄分も豊富で、骨や歯を丈夫にするという点でも良い食材です。そのうえ糖質を含みませんので、エネルギー量はゼロです。ダイエットを心がけていらっしゃる方にもおすすめの食材です。

## \*調理のポイント\*

わかめは油と一緒に調理すると、わかめに含まれるカロチンの吸収が良くなります。酢の物の場合などに「ごま油」を数滴たらずと効果的ですよ。

## 商品紹介


青汁マルチビタミンボーロ (18g×20包入)  
野菜嫌いの方におすすめ! ¥735

栄養相談は、栄養士が常時ご相談に感じております。  
お気軽にお問い合わせください。





標準体重・肥満度チェック!

 あなたの標準体重と肥満度を調べてみましょう!!



栄養士が常時栄養相談に応じております。お気軽にお問い合わせください

☆ 標準体重の算出 ☆

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

●計算例 身長158cm(1.58m)の場合  $1.58 \times 1.58 \times 22 = 55\text{kg}$

☆ 肥満度(BMI)の判定 ☆

$$\text{現在の体重 (kg)} \div \left\{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right\} = \text{肥満度(BMI)}$$

●計算例 現在の体重75kg、身長170cmの場合

□判定□  $75\text{kg} \div \{1.7 \times 1.7\} = 25.95 \rightarrow$  肥満度1

やせ 18.5未満、標準 18.5~25未満  
肥満度1 25~30未満、肥満度2 30~35未満  
肥満度3 35~40未満、肥満度4 40以上

肥満度をチェックし、適正体重を維持、または適正体重に近づけていながら健康を保つことが大切です!

商品紹介



ダイエットビスケット

~砂糖不使用、食物繊維が豊富でお腹満足!

¥578

