

風疹は、大人こそ注意が必要

風疹というと子どもがかかる病気という印象が強いですが、近年の風疹患者の中心はむしろ大人です。中でも多いのが働き盛りの30~50歳代の男性。大人がかかると、子どもに比べて症状が現れている期間が長引き、1週間以上仕事を休まなくてはならない場合もあります。

赤い発疹や発熱などの症状が

昨年、大きな問題となった風疹は、今年も引き続き注意が必要です。風疹は風疹ウイルスが原因で起こります。くしゃみや咳を通して、あるいは鼻汁などの分泌物に触れることでも感染します。感染後2~3週間で、赤い小さな発疹が顔や全身に現れたり、38℃前後の発熱、耳や首の後ろのリンパ節の腫れなどの症状がみられます。子どもでは、まれに脳炎や血小板減少紫斑病などの合併症が起こることがあります。大人の場合は、強い関節痛が現れることが多く、また、発疹や発熱が長引いたり、重症化することもあります。現在、風疹そのものに効く治療法はなく、安静にすることが第一です。熱が高い場合には解熱剤、痛みには鎮痛薬が使われることがあります。

2回の予防接種がより有効

風疹で最も注意が必要なのは妊婦さんへの感染です。妊娠20週くらいまでの妊婦さんが風疹にかかると、お腹の中の赤ちゃんに感染し、難聴や心疾患、白内障、精神や身体の発達遅れなどの障がいをもった先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。先天性風疹症候群や風疹を予防するには、体内に十分な抗体ができてとされる2回のワクチン接種が理想的です。しかし、国の定期接種で男女ともに2回の接種ができていないのは、1990年4月2日以降に生まれた人々です。これより年上の方は、感染の危険が高い可能性があります。中でも現在、患者の中心を占める30~50歳代の男性は、国の定期接種の制度変更の影響で抗体の保有率が低い年代とされています。

接種を受けていない人、受けたかどうか不明な人、風疹にかかったことがあるかどうか分からない人などは、自分や家族を風疹から守る

ために、予防接種を受けるようにしましょう。なお、すでに風疹ウイルスに対する抗体をもっている人が再度接種を受けても問題はありません。ただし、妊娠中は予防接種を受けることはできません。

定期接種の対象児は、基本的に無料で受けられます

風疹の定期接種は、1歳児および小学校入学前1年間の幼児の場合は、自治体の補助により無料あるいは若干の自己負担で受けられます。それ以外の年齢の場合は、全額自己負担となるので、接種を行っている医療機関に問い合わせるとよいでしょう。料金はそれぞれの医療機関で異なります。

風疹についてわからないことがあるときは、気軽に薬剤師におたずねください。

風疹の流行に伴いワクチンの需要が急増し不足気味になっています。予防接種を受ける際には前もって医療機関に確認しましょう。



イラストレーション：堺直子

食物繊維で健康はじめ

■風疹は、大人こそ注意が必要...4
ミルクパンを90名様にプレゼント...4

1 満腹感の維持で過食を防止する



不溶性食物繊維は、胃の中で食物の水分を吸収してふくらみかさが増えるため、胃の中での滞留時間が長くなります。そのため満腹感が得やすく、食べ過ぎを抑え、肥満を防止できます。

2 排便を促し、便秘を予防・改善する

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し、大きくふくらみます。その結果、便の量が増え、大腸の動きが活発になり排便が促されるので、便秘の予防・改善につながります。



3 血糖値の急激な上昇を抑制する

水溶性食物繊維は胃の中でゲル状になり、食事と一緒に摂った糖質を吸着し、胃から十二指腸へゆっくり移動。糖質の消化吸収速度が遅くなり、食後の急激な血糖値上昇が抑えられます。



食物繊維、体にめでたい5つのこと

不溶性、水溶性の食物繊維が特徴ある働きをします。

4 コレステロールの吸収を穏やかにする

水溶性食物繊維はコレステロールや、コレステロールを原料として作られる胆汁酸を吸着し、小腸からの吸収を抑制。血中コレステロールを減少させるので、動脈硬化の予防も期待できます。



5 腸内環境を整える

不溶性食物繊維は便の量や回数を増加させるので、大腸は有害物質の影響を受けにくくなります。水溶性食物繊維は腸内細菌の働きにより発酵し、乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えます。



イラストレーション：木暮雅子



Point 1 根菜たっぷり

3種の根菜から食物繊維が摂れます。ゴボウは水溶性食物繊維も豊富です。



Point 2 海藻をプラス

昆布を削って作られるとろろ昆布を加えることで、食物繊維だけでなく旨味もプラス。



Point 3 もち麦をアクセントに

麦のなかでも食物繊維の含有量が多いもち麦。つぶつぶの食感が楽しめます。

食物繊維たっぷりお雑煮

調理時間：20分 エネルギー：約220kcal
塩分量：1.4g 食物繊維量：3.7g

材料 (2人分)

- 餅……………2個
- 鶏肉……………50g
- かまぼこ……………2cm
- 大根……………3cm
- ニンジン……………3cm
- ゴボウ……………5cm
- 小松菜……………葉2枚
- もち麦(乾)…大さじ1
- とろろ昆布……………10g
- だし汁……………2カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々

作り方

もち麦は15分茹でて水気を切る。切った野菜と鶏肉をだし汁で煮て、しょうゆと塩で味を調える。餅は軽く色づく程度に焼く。汁と餅を椀に盛りつけ、もち麦を加え、かまぼこを飾り、とろろ昆布を添える。いつもの雑煮に茹でたもち麦やとろろ昆布を加えるだけでも。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

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を受け取った薬局の名称と所在地 (例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- 新しく知った健康の情報について (すぐ実践する・実践しない・確認してから実践したい・その他)
- 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。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life1月号係

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、2月5日(当日消印有効)です。

プレゼント 90名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で90名様に下記の商品をプレゼントいたします。



小さめがちょうどいい

ココアを作るのにぴったりのミルクパンをプレゼント。1度にマグカップ2杯分が作れる、ちょうどいいサイズです。ホーロー鍋なので熱伝導が良く、すぐに温まります。両口付きで注ぎやすく、愛らしい形が魅力です。

POCHKA ミルクパン 12cm 容量 0.7L 2,376円(税込)
野田磁器 ☎03-3640-5511

○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(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。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

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、「シシマイ」でした。



次号予告 2月号は「花粉症対策」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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

食物繊維で元気な1年!

食物繊維を しっかり 摂るための ポイント



現代人に不足している食物繊維。今年は意識して食物繊維を摂りましょう。

朝食を抜かずに、3食しっかり



食物繊維は吸収されずに、そのまま体外に排出されるため、毎日摂る必要があります。しかし、1~2食で1日の摂取目標量を摂ることは容易ではありません。1日3食の規則正しい食事が摂取量を増やします。

不溶性、水溶性をバランスよく



不溶性と水溶性では食物繊維の働きが異なるため、どちらか一方だけ摂ればよいというものではありません。いろいろな食品を食べることで、不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく摂取することができます。

食物繊維の1日の摂取目標量は成人男性20g以上、成人女性18g以上。しかし現状は平均14~15g程度。毎日4~5g増やすように意識しましょう。

セカンドミール効果とは

最初にとった食事が、次の食事(セカンドミール)後の血糖値にも影響を及ぼすことをいいます。例えば、水溶性食物繊維が豊富な朝食にすると、昼食後の血糖値も上がりにくくなります。



(食物繊維早見表*) 食事に取入れたい食物繊維を多く含む食材です。

食品	1回あたりの摂取量	総食物繊維量	水溶性	不溶性
穀類	ご飯(精白米)	150g	0.5g	0g
	大麦ご飯(押麦3割の場合)	150g	2.2g	1.2g
	そば(ゆで)	160g	3.2g	0.8g
豆類	あずき(ゆで)	50g	5.9g	0.4g
	納豆	50g	3.4g	1.2g
	おから(生)	40g	4.6g	0.2g
野菜	さつまいも皮むき(焼き)	100g	3.5g	1.1g
	ゴボウ(ゆで)	50g	3.1g	1.4g
	モロヘイヤ(ゆで)	60g	2.1g	0.5g
海藻	わかめ(乾燥)	2g	0.7g	-
	削り昆布	3g	0.8g	-
	焼きのり	3g	1.1g	-
きのこ	えのきたけ(ゆで)	85g	3.8g	0.2g
	ぶなしめじ(ゆで)	85g	4.0g	0.1g
果物	干しぶどう	10g	0.4g	0.3g
	キウイフルーツ(緑)	80g	2.0g	0.6g

主食で摂ろう

かつて日本人は主食から多くの食物繊維を摂っていました。主食のちょっとした工夫で食物繊維を増やせます。

色のついた穀類に食物繊維たっぷり

穀類の食物繊維は外皮やぬか、ふすまなどに多く含まれます。いつもの精白米を玄米に代えたり、大麦などを加えたり、パン食ならば全粒粉パンやライ麦パンにするだけで、食物繊維の摂取量を大幅に増やせます。



注目の大麦β-グルカン

水溶性食物繊維の一つに、大麦に多く含まれる大麦β-グルカンがあります。整腸作用や血糖値の上昇抑制作用などに加え、内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを予防、改善すると注目されています。



麺類ならそばがおすすめ

麺類で食物繊維が豊富なのがそばです。1食分(160g)で約3gの食物繊維を摂ることができ、不溶性、水溶性を含みます。また毛細血管を強化し高血圧を防ぐルチンも摂れる、おすすめの食材です。



間食でおいしく

満腹感が得られやすい食物繊維たっぷりの間食は、小腹満たしに最適。次の食事で食べ過ぎる心配も少なくなります。

小豆は食物繊維が豊富



間食に甘い物を食べたいときは、小豆を使ったぜんざいなどが良いでしょう。小豆をはじめとした豆類は食物繊維がたっぷり。中でも小豆はトップクラス。特に不溶性食物繊維が豊富です。甘さ控えめがおすすめです。

飲み物はココアがおすすめ



カカオ豆を粉砕し、分離したカカオマスから脂肪分を除いたものがココアです。純ココア100g中、食物繊維はなんと約24gも。特に不溶性食物繊維が多いのが特徴です。この時期、ホットココアで体もポカポカに。

水分が抜けたドライフルーツで効率的に



果物は食物繊維が豊富な食材ですが、水分が多いためそれほど多くは食べられません。しかし、水分が抜けたドライフルーツなら効率よく食物繊維を摂ることができます。ただし糖分も多いので食べ過ぎにご用心。

知っておきたいプラス情報

サプリメントに注意して
食品には不溶性と水溶性の食物繊維が含まれます。ところがサプリメントはどちらか一方だけなので、食物繊維の一部の効果しか期待できません。食物繊維は食事で摂るのが基本。サプリメントは補助食品として利用しましょう。



冷たいと増える食物繊維がある!?

食物繊維の一種にレジスタントスターチ(難消化性デンプン)があります。全粒穀類に含まれるほか、デンプンを加熱した後、冷める過程でもできます。例えば、冷たいおにぎりやポテトサラダに多く含まれます。



おかずでプラス

食物繊維を手軽にプラス。さっと作れる食物繊維たっぷりのおかずメニューをいつもの献立に取り入れましょう。

豆類 **おからのしらすおろし和え**
 時間:15分 エネルギー:約65kcal
 塩分量:0.8g 食物繊維量:2.9g

食物繊維が豊富な豆類ですが、大豆から豆乳を絞った残りのおからは特に多く含まれています。大根おろしと和えることでしっかりと食べやすくなります。しらす干しは、ものによって塩分量が違うので味をみて調整しましょう。



- 材料(2人分)**
- おから(生).....40g
 - 大根.....5cm
 - しらす干し.....20g
 - ゴマ油.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 塩.....適宜
 - 水菜または小松菜.....適宜

作り方

- 1 大根は皮をむいてすりおろし、おからとよく混ぜ合わせる。
- 2 しらす干し、ゴマ油、しょうゆも加え混ぜる。あれば茹でた水菜や小松菜を刻んで加え、味が薄ければ塩を加える。

根菜 **さつまいものガーリック炒め**
 時間:15分 エネルギー:約230kcal
 塩分量:0.3g 食物繊維量:1.4g

さつまいもの主成分はデンプンですが、ビタミンCや食物繊維も豊富です。食物繊維は不溶性と水溶性の両方を含んでおり、特に不溶性食物繊維が多いのが特徴です。切り口に黒い蜜が固まっているものは糖度が高い証拠です。



- 材料(2人分)**
- さつまいも.....150g
 - ニンニク.....1かけら
 - オリーブ油.....大さじ2
 - 塩.....少々
 - コショウ.....少々
 - ローズマリー.....適宜

作り方

- 1 さつまいもを7~8mmの厚さに切り、さらに4等分して水にさらし、レンジで1分程度加熱する。
- 2 フライパンにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを加えて加熱し、香りが出てきたら①を入れ、さつまいもに火が通るまで炒める。
- 3 塩、コショウで調味し、最後にローズマリーを加える。

海藻 **わかめスープ**
 時間:5分 エネルギー:約45kcal
 塩分量:1.0g 食物繊維量:1.1g

わかめは水溶性食物繊維のアルギン酸が豊富です。旬は冬の終わりから春先ですが、塩蔵、乾燥、カットなどの加工品が通年で手に入るため、常備しておく便利です。塩蔵品はしっかりと塩抜きしてから使いましょう。



- 材料(2人分)**
- 乾燥わかめ.....2g(塩蔵は20g)
 - ネギ.....10cm
 - 卵.....1個
 - シメジ.....1/4パック
 - 顆粒鶏ガラスープ.....小さじ1
 - 水.....300ml
 - 塩.....少々
 - コショウ.....少々

作り方

- 1 鍋に湯を沸かして鶏ガラスープとわかめ、小口切りにしたネギを入れる。
- 2 わかめが戻ったら、沸騰した状態のところに溶き卵を加える。
- 3 卵が固まったら、小房に分けたシメジを入れてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。

つまずきも防止できる 股関節周辺の筋力アップ トレーニング

股関節周辺の筋力が衰えると太ももがあまり上がらなくなり、つまずきやすくなります。また、すねやふくらはぎの筋力低下はつま先を下げ気味にさせ、これもつまずきの原因に。これらの筋力を鍛えてつまずきを防止しましょう。



- 座ってひざを上げる
股関節の動きがよくなると、ひざの上がりもよくなります。股関節で足を上げる感覚を身につけましょう。
◀イスの背もたれに背中をつけ、両手で座面の端をつかんだら、右ひざを高く上げ、戻します。左ひざも同様に。10回ほど繰り返します。

かかとで歩く

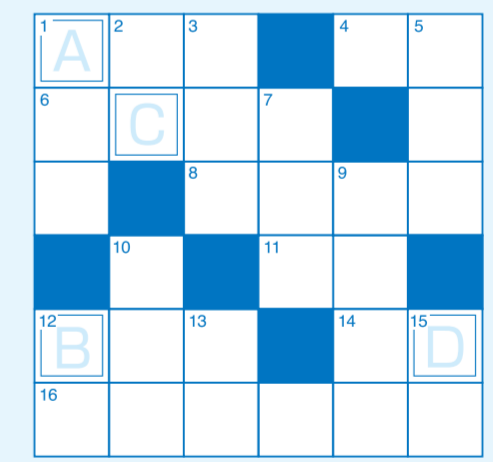
すねやふくらはぎの筋肉を刺激して、歩行時のつま先下りの改善を目指します。転倒しないように適切な歩幅で行いましょう。
両足を肩幅くらいに開き、両手を腰に当てます。背筋を伸ばして、つま先を上げ、かかとで10歩ほど歩きます。

前後に大きく足を運ぶ

股関節の動作改善に効果があります。しっかりと腰を落とすことを心がけましょう。
◀両足を肩幅くらいに開き、両手を腰に当て、片足を大きく前に出し、腰を落としたら、元の姿勢に。反対側の足も同様に。10回ほど繰り返します。

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~D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 テレビ番組、結婚式等のイベントの進行を担うこと
- 2 フィルムや漫画の一面
- 3 周囲より低くなっている土地のこと
- 5 万物の初めと終わり。寺院山門の仁王や狛犬の相
- 7 アダム・スミスの『〇〇論』
- 9 「我思う、故に我あり」といえば...
- 10 ポルトガル語が語源のカードを使った遊び
- 12 カ士が踏むもの
- 13 要領を得ることを「〇〇を掴む」という
- 15 判のこと

(ヨコのカギ)

- 1 愛媛、高知、香川、徳島の4県のこと
- 4 物の中心。核
- 6 薄の花穂に似ていたことからこの名に
- 8 電気を蓄えること
- 11 卵がかえること
- 12 あんの汁に、餅や白玉を入れた食べ物
- 14 なかま。〇〇は友を呼ぶ
- 16 こたつ使用時に保温の為、掛けるもの

脳が喜ぶ話

「ひらがな暗算」は仮名を数字に変換してから計算するので、普通の暗算とはまた違った脳トレになります。はちたすさんすには?



取材協力/大妻女子大学家政学部学部長 教授 青江誠一郎先生 ○参考文献/『NHK生活』「モーニング 血糖値を下げる1日レシピ」(河原博志、本多宗子監修/NHK出版) 『便秘解消の毎日ごはん』(川原正人監修、高橋江東栄監修/立派/女子栄養大学出版部) 『栄養の教科書』(中嶋洋子監修/新泉社出版) 『栄養の基本がわかる図解辞典』(中村了監修/徳実堂出版) 『「おうち」で暮らす4年連続1』(衛生学博士/日本文芸社) 『新しいドライフルーツ』(福田淳子監修/メテオ・メディア) 『5分5分健康で健康長寿』(有賀誠司監修/主婦の友社) <Webサイト>かんしよの高橋謙理の正しいレジスタントスターチ量の変化 | 農産物産学情報センター ロウカーの次は「レジ」に注目 | 体重増加を抑える「レジスタントスターチ」って? | 日経Gooday 『セカンドミール効果』って? | 大塚製薬 青江誠一郎先生コラム | 暮らしプロジェクト <4>ページ | NHK <よの健康> 2018年5月号 <Webサイト> 産学Q&A (2018年改訂) | 国立感染症研究所 風しんについて | 厚生労働省

*食物繊維早見表について... ○日本食品標準成分表2015年版(七訂)を元に算出。 ○海藻の食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の別が困難であることから、総量のみ記載しています。 ○小数第2位を四捨五入しているため、その数値により総量が異なる場合があります。