

2017 1月

# ひがし調剤 TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*



明けましておめでとうございます。  
本年もトピックスをよろしくお願致します。

## インフルエンザの 予防 について



インフルエンザは例年、12月から3月に最も流行しやすいと言われてます。今月は、誰にでもできる“インフルエンザに感染しないための予防法”をまとめてみました。

### 予防法①：手洗いを頻繁に行うこと！

ウイルスなどの感染症から身を守るためには、手からの侵入を防ぐ「手洗い」がとても大切です。帰宅時や食事前だけではなく、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも、できる限り行いましょう。また、手のひらだけでなく、指先・指の間・爪の間・手首までしっかり洗いましょう。アルコールでの消毒も効果があります。



### 予防法②：室内を50～60%の湿度に保つこと！

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。逆に、湿度が50～60%になると、ウイルスの不活性化が高まり、感染しにくくなると言われています。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

### 予防法③：人混みへの外出を避けること！

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみなどからの飛沫感染と言われています。一番の予防策はウイルスに近づかないことですが、仕事や通学でやむを得ず人混みに入ることもあると思います。そんな時はマスクの着用をおすすめします。

### 予防法④：予防接種を受けること！

ワクチンを接種することで、インフルエンザに感染しにくくなります。また、かかったとしても軽い症状で済むことが証明されています。



#### インフルエンザ予防にどうしてビタミンD?

ビタミンDには心血管や免疫細胞を直接活性化化する働きがあり、うつ、がん、認知症、感染症、糖尿病の予防、そして免疫バランスを良好に保つため、インフルエンザの予防に有効なことがわかってきました。

ビタミンDは紫外線に当たると体内で合成されますが、紫外線が弱い冬場は、特に意識して摂る必要があります。そのため高緯度に位置する北欧諸国などでは日光浴不足によるビタミンDの欠乏を補うために、サプリメントの摂取が積極的に行われています。

当薬局でもビタミンDのサプリメントを取り扱っております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。

冬は、風邪やインフルエンザが流行し、体調を崩しやすい季節ですね。日頃からの体調管理には気を付けましょう。そこで、今月は『ヨーグルト』についてお伝えします。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌などを加えて発酵させたものです。牛乳の栄養と乳酸菌の働きが健康な体づくりに役立ちます。

**栄養**

**ヨーグルト  
Yogurt!**

**乳酸菌**

**\*たんぱく質\***

血液や筋肉、臓器といった器官の構成材料で、生理機能を調整します。ヨーグルトに含まれるたんぱく質はアミノ酸まで分解されているため、消化吸収に優れています。

**\*整腸作用\***

乳酸菌が悪玉菌の繁殖を抑制することで、腸内環境を整えます。

**\*免疫力を高める\***

人間の免疫システムは、腸の近くに集まっています。免疫システムを乳酸菌が刺激することにより、免疫力が高まると言われています。

**\*カルシウム\***

骨や歯などの構成材料としてだけでなく、神経や筋肉の機能を維持する役割があります。ヨーグルトのカルシウムは乳酸と結びつき、乳酸カルシウムへと変化するため、体内に吸収されやすくなっています。

#### \*乳酸菌を加熱すると…\*

乳酸菌にとって増殖しやすい温度は40℃前後です。60℃以上で30分加熱すると死んでしまいます。しかし、死んだ菌でも腸内の善玉菌のエサになったり腸の中の有害物質を吸着して排出したりと、体に良い働きがあるとされています。

**\*おすすめレシピ\***

**にんじん入り  
ヨーグルトケーキ**

1個あたり…114kcal  
たんぱく質…5.0g  
カルシウム…98mg

**【材料・マドレーヌ型 8個分】**

- にんじん 1/2本(100g)
- スライスチーズ 4枚
- 無糖ヨーグルト 200g
- 砂糖 50g
- 卵 2個
- 薄力粉 40g
- サラダ油 小さじ1
- レモン果汁 小さじ1

- 【作り方】**
1. にんじんの皮をむき、適当な大きさに切ります。にんじんを鍋でやわらかくなるまで茹でます。
  2. にんじんが茹で上がったら、ざるにあげ水気を切ります。
  3. ミキサーに、にんじんと残りの材料をすべて入れ、なめらかに混ぜるまでミキサーにかけます。
  4. 3をマドレーヌ型に流し入れ、180℃のオーブンで40～50分ほど焼きます。オーブンの種類によって焼き加減が違いますので注意しましょう。
  5. 表面に焼き色がついたら完成です！

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。