



# 汗をかきやすい夏に注意! 「尿路結石」

夏に起こりやすい健康トラブルといえば熱中症を一番に思い浮かべるかもしれませんが、尿路結石も夏に発症しやすいことがわかっています。男性だけでなく、女性も注意が必要です。

## 女性は中高年になると発症リスクがアップ

尿路結石とは、腎臓から尿管、膀胱、尿道へと続く尿の通り道(尿路)のどこかにできる結石のことをいいます。日本では男性の7人に1人、女性は15人に1人が一生に一度は発症するといわれています。尿路結石は男性に多い病気ではありますが、だからといって女性も安心してはいられません。

尿路結石は尿中のシュウ酸やリン酸と、カルシウムなどの成分が結晶化したものです。女性は閉経期を迎えると女性ホルモンの分泌が激減し、骨に含まれるカルシウムが血中にどんどん溶け出します。過剰になったカルシウムが尿中に溶け出すため、カルシウム結石を誘発しやすくなります。中高年の女性にとって、尿路結石は骨粗しょう症とともに気をつけなければいけない疾患です。

## 発汗量が増えると尿が濃くなり結晶化が進行

尿路結石を引き起こす原因はさまざまですが、第一に挙げられるのが食生活です。中でもコレステロールの摂りすぎは尿路結石のリスクを高めることがわかっています。コーヒーや紅茶、緑茶には尿路結石のもとになるシュウ酸が多く含まれます。毎日これらを多く飲みすぎると尿路結石ができやすくなるといわれています。

気候も尿路結石の発症に関わっています。気温が高いと発汗量が増え、尿が濃くなります。すると成分同士がぶつかりやすくなり、結晶化が進みます。そのほか、肥満、ストレス、遺伝なども尿路結石の発症に影響を与えます。

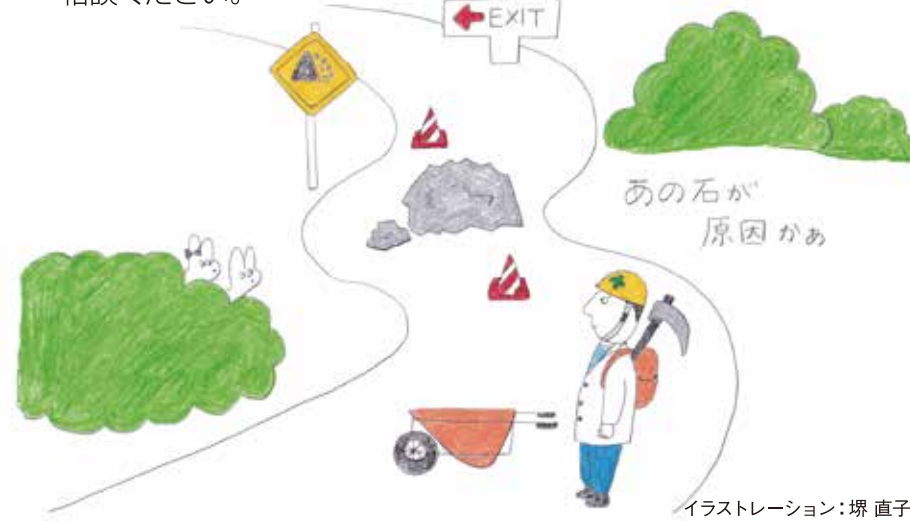
## 夕食は寝る2時間前までに済ませよう

尿路結石の代表的な症状は腰痛と血尿ですが、中には自覚症状が

あまり現れず、人間ドックなどの検査で見つかることもあります。結石が小さい場合には尿と一緒に自然に排泄される可能性があるため、水分を大量にとって様子を見ます。自然排泄が難しい場合、体外から衝撃波を照射したり、尿道から尿管や腎臓まで内視鏡を入れたりして結石を砕く治療などが行われます。

尿路結石のやっかいな点は、治療を行っても再発しやすいことです。こまめに水分をとる、食生活を見直すなどして再発予防に努めることが大切です。かつては、カルシウムは摂らないほうがよいと考えられていましたが、現在ではほうれん草やレタス、たけのこなどのシュウ酸を多く含む食材と一緒にとることが勧められています。腸内でカルシウムとシュウ酸が結合し、便として排泄されるからです。夕食をとってすぐ眠ると、睡眠中に夕食に含まれていた結石の成分が尿に出てきて結石ができやすくなります。夕食は就寝2時間前までに済ませましょう。

尿路結石について気になることがあるときは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション: 塚 直子

クスリンです。

**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を受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
  - ①の薬局での薬剤師・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の回答の理由をお書きください
  - 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ご応募は受け付けておりません。  
 <>あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
 クラスAネットワーク Life8月号係

**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、「オクリピ」でした。

ヒ	ザ	カ	オ	ウ
ク	ツ	シ	タ	グ
オ	リ	ク	イ	
ゲ	ン	テ	ウ	ス
コ	マ	フ	カ	
オ	ク	ラ	イ	リ

**次号予告** 9月号は「歩く」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。

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5-47-11  
 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@t-classa.com

# 夏のたんぱく質研究帳

特集

汗をかきやすい夏に注意! 「尿路結石」...4  
 栄養調整食品を120名様にプレゼント...4

どのくらい食べるとよいの?  
 成人男性に必要なとされる1日の平均的なたんぱく質量は60g、成人女性は50gです。たんぱく質の目安量は、中面の「主な食品のたんぱく質量」でご確認ください。

60g 50g

たんぱく質大解剖  
 三大栄養素の一つ、たんぱく質。その素顔を知っておきましょう。

足りないとうなるの?  
 たんぱく質が不足すると体力や免疫力が低下し、この時期であれば夏風邪や食中毒などの感染症にかかりやすくなります。血管が弱くなり、脳卒中の危険も高まります。

摂りすぎても大丈夫なの?  
 摂りすぎたたんぱく質は脂肪に変換されます。過剰摂取が続くと、過剰分は腎臓でろ過され、尿となり排泄されるため腎臓に大きな負担がかかり、腎機能低下につながります。

夏こそ食事のバランスを見直そう  
 暑さや湿気で、自律神経が乱れると食欲不振や不眠、倦怠感などの夏バテ症状を引き起こします。暑さに負けず、夏を乗り切るには栄養バランスの良い食事が重要です。中でもたんぱく質は私たちの体をつくる大切な栄養素です。

本来の働きをするたんぱく質が不足!?

1日に必要とされているたんぱく質量を摂取していても、糖質や脂質などのエネルギー源が足りないと、たんぱく質を分解してエネルギー源として使うこととなります。結果、私たちの体をつくるという本来の働きをするたんぱく質量が減少しています。

たんぱく質ってそもそも何?

成人体重の約15~20%はたんぱく質。約60%は水分、約15%は脂質です。つまり私たちの体はこれら3つからできているようなもの。特にたんぱく質はすべての生き物の体をつくっています。

どんな働きをしているの?

たんぱく質は体の組織を構成するほか、酵素やホルモン、神経伝達物質、免疫物質、遺伝子などの材料になります。糖や脂質が不足しているときには、エネルギー源にもなります。

たんぱく質とアミノ酸の関係は?

たんぱく質は20種類のアミノ酸からなり、たんぱく質を建物とすると、アミノ酸はブロックやレンガに相当。アミノ酸が多様かつ複雑に結合し、性質や動きが異なるたんぱく質をつくります。



イラストレーション: 金子真理

# 夏バテにならないために

食べ方にほんの少し気をつけてみましょう。

## 冷たいものばかりを食べない

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、下痢や便秘が起こりやすくなります。また、食欲不振がいつそう進み、エネルギーやたんぱく質をはじめとする栄養素が不足するという悪循環に。



## 毎日同じ時間に食事をとる

食事の時間が近づくとも体内では消化酵素をつくり始めて食べ物待ち受けまします。食事の時間が毎回異なる、私たちの体はいつ消化酵素をつくり始めてよいかかわらず、十分な消化酵素を用意できません。結果的に消化不良の原因に。



## 3日間くらいを目安に、バランスを調整

毎食バランスのよい食事が理想です。しかし現実にはなかなか難しいもの。1日の食事を振り返り、たんぱく質の摂取が少ないと思われるときは次の日多めに摂るなど、3日間くらいを目安にバランスを調整しましょう。



## よく噛んでゆっくりと

噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液は食べかすや細菌を洗い流すだけでなく、食物を軟らかくし溶かすことで、消化を助けるので胃腸の負担を軽減します。よく噛むことで早食い避けられるので肥満防止の効果も。



# たんぱく質で夏、元気！

\*食事に制限がある疾患をお持ちの方は、食生活については、かかりつけの医師にご相談ください。

### 主な食品のたんぱく質量

筋肉、骨、皮膚、髪、爪などの材料となるたんぱく質をしっかりと摂って夏を元気に。たんぱく質食品には動物性と植物性があり、それぞれに特性があるので両方とも摂ることが大切です。

	食品	たんぱく質量(約)	目安量	食品	たんぱく質量(約)	目安量
肉	豚(赤肉)ヒレ・ロース	18.2g・20.6g	厚切り1枚(80g)・厚切り1枚(90g)	イワシ味噌汁缶	20.4g	1缶(100g)
	鶏ささみ・むね(皮つき)	18.4g・19.5g	2本(80g)・1/2枚(100g)	大豆製品	9.9g	1/2丁(150g)
	牛(赤肉)もも・サーロイン	19.1g・44.0g	薄切り3枚(90g)・ステーキ1枚(200g)	納豆	8.3g	1パック(50g)
魚	マアジ	15.8g	1尾(正味80g)	調製豆乳	6.7g	1パック(200ml)
	マイワシ	21.1g	2尾(正味110g)	牛乳	6.9g	コップ1杯(200ml)
	ウナギ(かば焼き)	23.0g	1串(100g)	プロセスチーズ	4.5g	1切れ(20g)
	サバ味噌煮缶	24.5g	1缶(150g)	卵	6.2g	1個(50g)

## 肉から

必須アミノ酸をすべて含んでいるのが動物性たんぱく質です。その代表が肉類。ただし食べすぎると脂肪の過剰摂取につながり、動脈硬化や脂質異常症などを引き起こすので注意して。

### 糖質の代謝に関わるビタミンBも豊富



豚肉は、体内で糖質をエネルギー源として利用するときに必要なビタミンBを豊富に含んでいます。ビタミンBが不足するとエネルギー産生がうまくいかず、疲れやすくなります。

### ビタミンAや鉄も摂れ、しかも低脂肪



高たんぱく、低脂肪なので肥満が気になる方でも安心。粘膜などを健康に保つビタミンAや鉄も豊富です。抗酸化作用のある成分が豊富で疲労回復にも役立ちます。

### 亜鉛やナイアシンなども含む



鶏肉同様に良質の鉄を多く含みます。ストレスへの抵抗力をつけるパントテン酸、味覚や嗅覚を正常に保つ亜鉛、糖質や脂質、たんぱく質の代謝に不可欠なナイアシンも豊富。

## 魚から

悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールを減らし、善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールを増やす不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富なことが最大の特徴。

### 旬のおいしい魚



アジやイワシなどの青魚には特にEPAとDHAが多く含まれます。土用の丑の日に食べる習慣のあるウナギにはビタミンAのほか、疲労回復ビタミンといわれるビタミンB群もたっぷり。

### ちょい足しに おすすめ 魚の缶詰



「少したんぱく質が足りないかな」というときは魚の缶詰を利用するのもよい方法です。そのまま使ってもよいですが、おろし大根を加えたり、乱切りしたナスと油で炒めたりすれば栄養度がアップ。

### 気をつけたい高齢者の低栄養

加齢に伴い消化機能が低下するため、栄養の体内利用率が悪くなります。高齢になると食も細くなりがち。低栄養は気力の低下などを招くので、高齢者は特に栄養補給に気をつけて。



## 大豆から

良質なたんぱく質と脂質を多く含むことから「畑の肉」といわれる大豆。この時期出る回る枝豆を使った豆ごはんは、大豆の加工食品を活用するのにおすすめです。

### 食欲がなくても食べやすい



腸の働きを活性化させる大豆オリゴ糖が含まれており、消化吸収にすぐれています。また、その軟らかさから、のどにすっと入ります。食欲のないときの心強い栄養補給源です。

### 腸内環境を整える



発酵により原料の大豆にはなかった多くの有効成分を含みます。特に腸内環境を整える作用をもつ納豆菌や、血液をかたまりにくくする酵素のナットウキナーゼは見逃せません。

### 牛乳が苦手な人も



牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人も飲むやすいのが豆乳です。コレステロールの血管壁への沈着を防ぐレシチンや、血中のコレステロールや中性脂肪を排除するサポニンもたっぷり。

## 乳製品・卵から

チーズやヨーグルトなどの乳製品は骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富です。卵は必須アミノ酸を理想的なバランスで含む、食品中でもトップクラスの優れたたんぱく質食品です。

### 朝の1杯を習慣に



手軽に飲めるのが牛乳の良さ。コップ1杯(200ml)で1日に必要なカルシウム摂取量の約3分の1を摂ることができます。しかもカルシウムとともに骨の主成分となるリンも含まれています。

### 間食での補給にピッタリ



3度の食事でたんぱく質を十分に摂れないときはチーズの間食を。チーズは「白肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。そのまま食べられる点も間食にピッタリ。

### バランスよく栄養を含む



良質なたんぱく質のほか、酸素の運搬に働く鉄、骨に必要な成分のリン、さらにレシチンも豊富。ビタミンCを除くほとんどのビタミンも含まれています。野菜類と一緒に食べましょう。

**ゲンキレシピ vol.101**

**インゲンと豚肉のピリ辛炒め**

調理時間:15分 エネルギー:約130kcal  
塩分量:約0.7g

### ピリ辛で食欲増進

食欲が落ち気味の夏は、いつもと味付けを変えたり、辛みを加えるなどの工夫も大切。疲労回復に必要なビタミンBも積極的に摂りましょう。ビタミンBはニンニクやネギに含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収が高まります。豚肉の中でも特に赤身にビタミンBが豊富です。



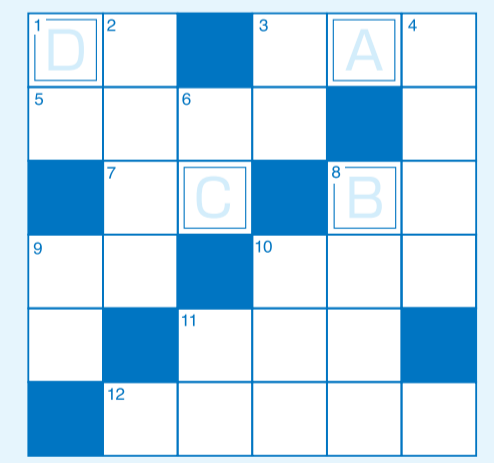
- 材料(2人分)
- 豚赤身ひき肉...100g
  - ニンニク...1/2かけら
  - しょうゆ...小さじ1
  - インゲン...120g
  - トウガラシ...1/2本
  - 片栗粉...小さじ1
  - ショウガ...薄切り2枚
  - オイスターソース...小さじ1
  - ゴマ油...小さじ1

- 作り方
- インゲンはすじを取り硬めに茹でて半分長さに切っておく。
  - ショウガ、ニンニクはみじん切り、トウガラシは輪切りにし、フライパンにゴマ油を入れて弱火で炒める。
  - 肉を加えて炒め、火が通ってきたら①のインゲンを加えてオイスターソースとしょうゆを加える。
  - 片栗粉を小さじ1の水で溶いて加え、水分が飛んだらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

## 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〉
- とった魚を入れる器
  - 騒がしい、不快と感じる音
  - 四十〇〇、五十〇〇
  - 「ホーホケキヨ」とさえる鳥
  - 自分のための利益のこと
  - 弘法大師の名前でも知られる
  - お酒が飲めない人のこと
  - 手に何も持たないこと、土産等を持参しないこと
  - 芝居の一段落
- 〈ヨコのカギ〉
- 入国査証のこと
  - 武將等の様式化した署名
  - クリスマスにプレゼントを入れる
  - ワインボトルの底の沈殿物
  - 出る〇〇は打たれる
  - 縁起を気にして、〇〇を担ぐ
  - 人手が少ない、十分整っていないこと
  - 目が隠れるほど深く被る様子のこと
  - 企画した演目などが中止になり、棚上げされること

脳が喜ぶ話 脳の健康には脳への刺激が大切。利き手と違う方の手を使うだけでも、脳には刺激になります。今日はうちわを持つ手を替えてみませんか?

## あわせて摂りたい栄養素

多様な栄養素を揃えてバランスのよい食事を。

### 潤滑油のような働きをするビタミン類

ビタミンはごく少量で、たんぱく質を含むほかの栄養素の働きをスムーズにする潤滑油のような作用をします。体内ではほとんどつくられないので食べ物から摂る必要があります。



### 大量の発汗時に必要なミネラルと水分

体の機能の維持や調節に欠かせない微量栄養素がミネラル。スポーツなどで大量の汗をかいたときは、ミネラルの一つナトリウム(塩分)と水分をしっかり補給しましょう。



### 朝食に欠かせない糖質

前日の夕食から何時間も経っている起床時は、エネルギーとして利用されるブドウ糖が枯渇状態に。ブドウ糖は糖質が分解されてできるので、特に朝食では糖質の補給をしっかりと。



### 穀類に肉に負けない良質のたんぱく質食品はコレ!



米や小麦などの穀類は一般にリジンという必須アミノ酸が不足。ところがリジンも豊富で必須アミノ酸バランスが抜群の穀類が、消化も良い「そば」。夏の麺料理に最適です。

取材協力/金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科 本戸康博先生 参考文庫/『栄養学の基本がわかる辞典』(丸井文子監修/丸井文子) 『栄養学の基本がわかる図解辞典』(中村丁次監修/成美堂出版) 『よくわかる栄養学の基本としくみ』(中野善博・秀和シズメ) 『栄養の教科書』(中野善博監修/新堂出版) 『ビタミン・ミネラルの本』(吉川一善/滋養出版・土屋書店) 『日経ヘルス』2018年6月(日経BP社) <Webサイト> 一般社団法人日本食育協会サイト 国立健康・栄養研究所サイト 食品成分データベース | 文部科学省 <4ページ> 『きょうの健康』2017年11月(NHK出版) 『スーパー図解尿酸値』(坂本高郎監修/法研) 『尿酸値の治癒と食事療法』(伊藤陽夫・成田和子編/日東書院)