



「紫外線対策」を本格的に始めましょう

「まだ夏じゃないのに、もう紫外線対策を始めなくてはいけないの?」と思うかもしれませんが、5月に入ると紫外線が急激に強くなり、晴れる日も多いため、量もグッと増加します。その量は8月に向かって増える一方。この時期からの本格的な紫外線対策が必要です。

紫外線の影響は皮膚や目、免疫力の低下など

地表に降り注ぐ紫外線は、波長の長さによってUVAとUVBに分けられます。UVAは肌の奥深くまで達し、肌の弾力や張りを保つコラーゲンなどをつくる細胞に作用して、その機能を低下させ、しわ、たるみをつくります。UVBは表面の角層の下にある色素をつくる細胞に作用し、シミの原因になったり、細胞をがん化させることもあります。

紫外線の影響は皮膚だけでなくとどまりません。長時間紫外線を繰り返し浴び続けると、紫外線角膜炎や、白目の表面を覆う結膜が翼状に黒目に侵入する翼状片、目の水晶体が濁る白内障などが起こりやすくなります。また、免疫の働きが低下し、唇やその周辺に水泡ができる口唇ヘルペスが引き起こされることもあります。

曇りや雨の日も紫外線対策を忘れずに

紫外線のトラブルを防ぐには、紫外線を浴び過ぎないように心がけることが大切です。晴れの日はもちろん、曇りや雨の日も要注意です。晴れの日を100%とすると、曇りの日は約60~80%、雨の日でも30%ほどの紫外線が地表に届いています。また、直射日光のほか、空気中で飛び散る散乱光もあるので、日陰でも日なたの約50%の紫外線が届きます。紫外線はあらゆる角度から肌に届いていると認識し、しっかり防ぐことが大切です。

外出時には、つばの広い帽子をかぶったり日傘をさしたり、長そでの服を着用しましょう。目への悪影響を防ぐため、UVカット率の高いサングラスをかけましょう。顔や手など、衣服では防ぎきれない部分には日焼け止めを塗りましょう。最近はさまざまな種類の日焼け止めが出ています。耐水性の強弱や紫外線吸収剤の有無など、商品によって特徴が異なるので、購入の際は薬剤師に気軽にたずねてください。

薬を使用している人は光線過敏症に注意

高血圧や高脂血症、痛み止めなどの薬を使用している場合、特に注意したいのが光線過敏症です。普通であれば問題のない紫外線量でも、顔や首、耳、手など紫外線が当たった部分の皮膚が赤くなる、ぶつぶつができる、腫れて水泡ができる、かゆみが生じるといったアレルギー症状が現れることがあります。こうした症状が現れたときはなるべく日光を避け、速やかに主治医や皮膚科医、もしくは薬剤師にご相談ください。



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、**6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の薬局の待合室の清潔感・居心地の良さについて (よい・よくない・どちらともいえない)
 - ②の質問で選択した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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life5月号係

プレゼント!

4種類各2個、計8個を1セット **100名** 名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に上記の商品をプレゼントいたします。

人気のメニューが塩分1gで

箱ごとレンジで温めるだけの、簡単でおいしい「マイサイズいいね! プラス」の塩分1gシリーズをプレゼント。人気のメニュー4種類をセットにしました。カロリーコントロールにもおすすめです。

「マイサイズいいね! プラス」塩分が気になる方の
 欧風カレー/ハヤシ/親子丼/中華丼
 欧風カレー150g、ハヤシ140g、親子丼150g、
 中華丼150g (各1人前) 各183円(税込)
 大塚食品株式会社 お客様相談室
 ☎088-697-0627 (月~金曜日 9時~17時 祝日を除く)
 ○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、「ハノヒ」でした。

ヒ	ア	シ	ハ	シ
ゲ	シ	ウ	ル	シ
カ	イ	セ	ツ	ゲ
ハ	シ	ツ	ゲ	ン
イ	ミ	ン	ド	
ク	コ		リ	ト

次号予告 6月号は「お酢」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5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

保存版 特集

減塩生活の さ・し・す・せ・そ

■「紫外線対策」を本格的に始めましょう…4
 塩分コントロールができるレトルト食品を100名様にプレゼント…4

調味料で押さえる減塩ポイント!

<p>さ</p> <p>砂糖</p> <p>減らそう</p>	<p>し</p> <p>塩</p> <p>表示に気をつけて</p>	<p>す</p> <p>酢</p> <p>・香辛料・香味野菜 で味にアクセント</p>	<p>せ</p> <p>醤油</p> <p>もソースも 使い方次第</p>	<p>そ</p> <p>味噌</p> <p>汁は 具たくさんで</p>
--	---	---	---	---



塩味と甘味のバランスがおいしさを左右する煮物などは、塩だけを減らすと甘味を強く感じる料理になってしまいます。塩だけでなく、砂糖も一緒に減らしましょう。そうすることで素材の味も生きてきます。

加工食品を手にとったら、どれくらいの量の塩が含まれているかを確認しましょう。塩分の表記の仕方には「食塩相当量 (g)」と「ナトリウム (mg)」があります。ナトリウム約400mgが塩分1gに相当します。

減塩をすると味が薄くなり満足感が得られないことがあります。塩の代わりに酢を使うと、酸味のさわやかさで味の薄さを感じにくくなります。だしの風味や香辛料、香味野菜の独特の香りなども味に変化をつけ、おいしく食べられます。

同量のしょうゆと比べてソースの塩分量は半分なので、料理によってはしょうゆの代わりにソースを使うのも良い方法。ただし、「トンカツにソースをたっぷり」では減塩にはなりません。何であれ、かけ過ぎない、つけ過ぎないことが大事です。

塩分が多く含まれる味噌汁は、具たくさんすることで汁の量が減り、お椀1杯に含まれる塩分量も減ります。具には油揚げやキノコ類、玉ネギなどがおすすめです。これらをだして煮て、旨味を引き出してから味噌で調味を。

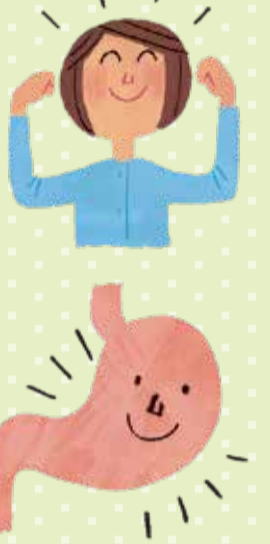
イラストレーション: ハラアツシ

塩分、摂りすぎていませんか

大人の体内の塩分量は、体重の約0.15%で、神経の刺激伝達や細胞外液の浸透圧の維持など重要な働きをしています。大事な塩分ですが、日本人の塩分摂取量は世界的に見ても多いほうです。国が推奨する1日の塩分摂取量は、健康な男性8.0g未満、女性7.0g未満 (高血圧の人は男女とも6.0g未満) であるのに対し、実際の塩分摂取量の平均は男性10.8g、女性9.2gと、約2~3gの過剰摂取となっています。

減塩すると、こんないいこと

- **高血圧や脳卒中等を予防**
 塩分を摂り過ぎると血圧が上昇することは、さまざまな研究で明らかになっています。高血圧は脳卒中や心筋梗塞など重大な合併症を引き起こします。減塩は高血圧の予防・改善に役立ち、こうした合併症の予防にもつながります。
- **胃がんのリスクを低下**
 塩分の摂取量が多いと、胃の表面を保護している粘膜が壊されて胃の炎症が進み、がんがしやすい環境をつくることわかっています。そのため、減塩は胃がんの予防に有効であるとされています。



こんな生活していませんか

気づかないうちに塩分を多く摂っていることがあります。食生活を振り返ってみましょう。

● 麺類の汁は残さず飲む

かけそばに含まれる塩分量は約3.9g、かけうどんは約4.5g、ちゃんぽんは約4.5g。汁や麺を全部平らげてしまうと、推奨される1日の塩分摂取量の約半分を摂ってしまうことに。



● 自炊より外食が多い

外食は一般的に味が濃く、多くの塩分が含まれています。また、ボリュームを出すために油脂が多量に用いられ、高カロリー。丼物などの一品料理は野菜類が少ないのが欠点です。



● 野菜をあまり食べない

野菜をあまり食べないと、塩分を排泄する働きがあるカリウムや食物繊維を十分に摂ることができません。強い抗酸化作用があり、血管をしなやかに保つビタミンCも不足気味になります。



● 濃い味の料理が好き

ご飯がもりもり進むようなガツンとした濃い味が好きという人は、少なくありません。しかし、味付けが濃いということは、料理に使われる塩分濃度が高いことを意味しているのに要注意。



● 加工食品をよく食べる

家庭で作る料理よりも、加工食品から摂取する塩分のほうが多いといわれます。練り製品や加工肉、魚の干物などには思いのほか多くの塩分が含まれています。



今日から始める減塩生活

減塩生活のおいしい工夫

減塩は続けてこそ、その効果が得られます。そのために心がけたい3つの工夫をご紹介します。

その1

食材の工夫

おいしい減塩食のカギとなるのが食材です

旬の新鮮な素材を使う

旬とは、その素材の旨味や香りがピークの時期。しかも新鮮であれば、旨味や香りは保たれたまま。これらを上手に活かせば、減塩してもおいしい料理ができます。



減塩調味料を利用

最近は、食材の持ち味やだし旨味を活かした、おいしい減塩調味料が多く出回っています。ただし多量に使うと、結果的に多くの塩分を摂取してしまうことになるので気をつけて。



加工品や塩蔵品は控える

ほとんどの加工食品や塩蔵品には相当量の食塩が使われているので、利用はほどほどに。利用するときは減塩のものを選んだり、調理に使用する食塩を減らしましょう。

海藻や野菜をたっぷり

海藻や野菜はカリウムや食物繊維が豊富。カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿中の排泄を促して血圧を下げる作用が。食物繊維もナトリウムを排泄します。



うす口しょうゆ、ウスターソースの落とし穴



うす口しょうゆという塩分量が少ない印象がありますが、実際には濃口しょうゆよりも塩分量はやや大。ウスターソースも、ドロツとした中濃や濃厚ソースよりも多くの塩分を含んでいます。

その2

調理の工夫

調理法を変えることでおいしさがグッとアップ

だしを取る

こんぶやかつお節でおいしいだしを取りましょう。だしの旨味や香りには、塩味が薄くても、おいしく感じさせる効果があります。また、しょうゆをだして割って使うのもおすすめ。



味付けは最後に

食塩や調味だれは調理の最後にさっと加えれば、少量で濃い味を感じることが出来ます。煮物や照り焼きなどの場合、料理ができあがる直前に調味して、さっと煮からめましょう。



塩分を計ってみる

「塩少々」とは親指と人差し指の2本で軽くつまんだ量で一般的には約0.2g、「塩1つまみ」は親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量で約0.5g。個人のクセもあるので、一度計ってみましょう。

献立にメリハリを

すべての料理を減塩にして薄味にすると、食事が味気なく感じてしまいがち。自分の好きな料理は味付けを変えずに、ほかの料理で減塩するなど、料理全体で味のメリハリをつけましょう。



浅い汁椀にかえる



口径が狭くて深い汁椀よりも、広くて浅い汁椀のほうが容量が小さいので、自然と塩分量が少なくなります。具だくさんの汁にすれば、さらに塩分量を減らすことができます。

その3

食べ方の工夫

食べ方を間違えるとせっかくの減塩が台無しに

麺類の汁を残さず

麺類の汁をたまには全部残してみよう。いつも全部飲んでいる人は、まずは少量残すところから始めてもよいでしょう。ラーメンの汁を半分残すことができれば、それだけで約2.8gの減塩に。



ソースはかけ足さない

最初はわずかしソースをかけなくても、あとでかけ足すと、減塩どころか、時には過剰になることも。使う分量を計ってから料理にかけたり、小皿や小鉢に注いで出しましょう。



食卓に調味料を置かない

ソースやしょうゆをかけ足さないために、いっそ食卓に調味料を置かないようにしてみよう。まずは調味料を置かない日をつくり、その調味料が本当に必要か、確認するとよいでしょう。

スナック菓子・おつまみに注意

三度の食事で減塩しても、おつまみやスナック菓子をたくさん食べてはダメ。特にお酒のおつまみとして人気のあるメニューは濃い味付けのものが多いので、控えめにしましょう。



魚は「煮る」より「焼く」

調理法を変えるだけで減塩になることも。例えば同じ分量の魚でも、煮るよりも、表面だけに味を付ける照り焼きにしたほうが、さらにユズやカボスを使った佃煮焼きにしたほうが減塩になります。



ゲンキレシピ 乳和食肉じゃが

牛乳を使って塩分を控えめに

牛乳のコクと旨味で、薄味でもおいしい乳和食。牛乳と相性の良いジャガイモのレシピなので、「和食に牛乳」に抵抗がある人にもチャレンジしやすいレシピです。しょうゆは仕上げに加え、味付けを表面に留めることで塩分を少なくできます。しょうゆは、まずはいつもの半量で試しても。



材料(2人分)

- ジャガイモ…2個
- 牛または豚肉のこま切れ…75g
- しょうゆ…大さじ1/2
- ニンジン…1/3本
- 牛乳…1/2カップ
- サラダ油…小さじ1
- 玉ネギ…1/2個
- 水…大さじ2

作り方

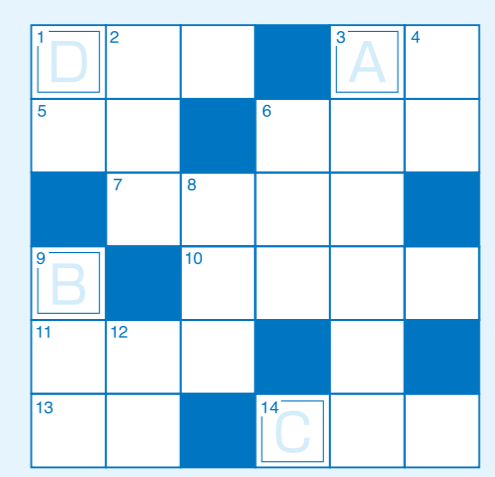
- 野菜は皮をむき、ジャガイモは1個を4等分、ニンジンは乱切り、玉ネギはくし切りにする。肉は食べやすい大きさに切る。
- 厚手の鍋にサラダ油を熱してジャガイモを入れ、周りに透明感が出てくるまで炒める。肉とニンジン、玉ネギも加え、肉に火が通るまで炒める。
- 牛乳と水を加えてジャガイモに火が通るまで煮て、最後にしょうゆで調味する。あれば彩りにグリーンピースや絹さやを加える。



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〉
- 1 無精〇〇
 - 2 オットセイ、アザラシに似ている
 - 3 うくいのこと
 - 4 両手と両足
 - 5 道路などを右に曲がること
 - 6 国の〇〇〇を懸けて
 - 7 五七五の十七音の短い詩
 - 8 神社等で神に仕える女性
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 昼間の時間。〇〇〇が延びる
 - 2 〇〇が転んでもおかしな年頃
 - 3 一年で一番屋の時間が長い日
 - 4 樹液は塗料になり、かぶれることも
 - 5 分かりやすく物事を説明すること
 - 6 不注意な発言
 - 7 海外に移り住むこと、またその人
 - 8 実は粥や杏仁豆腐などにのせる
 - 9 祭祀にあたって奏する詞

脳が喜ぶ話 新茶の季節です。お茶に含まれるカフェインは、脳を刺激して頭の働きを活発にしてくれます。イライラを鎮めたり疲労回復にも。

取材協力: 女子栄養大学栄養学部健康栄養学科 松田康子先生 参考文献: 『定番おかずをおいしく減塩』(松田康子著/女子栄養大学出版部) 『減塩のコツ早わかり』(データ作成: 指原 牧野直子・松田康子/女子栄養大学出版部) 『平成28年国民健康・栄養調査』(厚生労働省) 『ビタミン・ミネラルの本』(吉川一義/土屋書局) 『NHKきょうの健康「がん」にならないための5つの習慣』(津金昌一郎監修/NHK出版) 『栄養の基本がわかる図解辞典』(中村丁次監修/成美堂出版) 『一食かんたん、キレイにやせる! カロリー辞典』(上村孝子監修/新書出版社) 『きょうの健康』2017年9月(NHK出版) 『別冊NHKきょうの健康 高血圧』(河野雄平監修/NHK出版) <Webサイト>さあ、減塩! 日本高血圧学会 <4ページ>きょうの健康 2017年7月(NHK出版) 『薬外線環境保健マニュアル2015』(環境省) 『お薬のしおり No.138』東京医科大学病院薬剤部 『薬外線によって生じる皮膚疾患の診断と治療』(川田照監修/鳥居薬品株式会社) <Webサイト>薬外線に関する質問! 泉象庁 正しい薬外線ケア! 大正製薬