

# 薬局だより ひむかの風

11



平成18年  
5月発行

## 目次

- ① 朝食の必要性
  - ②③ 足腰健康体操
  - ④ カルシウムとリンの関係
- 薬局紹介 ひむか薬局三股店

## 朝食の必要性～毎日食べてますか？～

近年、朝食を摂らない人の割合が年々増加傾向にあります。最も多いのが20代男性ですが、最近では育ち盛りの子供でさえも、朝食を摂っていない場合があるそうです。今、実際に朝食を摂っていない人で、別に朝食抜きでも問題ないと感じている人もいるかも知れませんが、ここでは朝食の役目を考えてみます。



### 朝食は脳へのエネルギー源！

朝食を抜いた影響を調べた調査が数多くありますが、そのひとつに朝食を食べた場合は朝食を抜いた場合と比べて子供たちの成績もよく、授業態度もよかったという報告があります。

脳のエネルギー源はブドウ糖のみで、夕食でとったブドウ糖はグリコーゲンとして肝臓に蓄えられ、寝ている間も脳はブドウ糖を消費し続けます。しかし、グリコーゲンとして蓄えることが出来る量には限界があり、朝食を摂らないと午前中に脳へのエネルギーの供給が落ちてしまいます。その結果、昼食までの間、エネルギー不足の状態が続いてしまうのです。

これは、大人も同様で、朝食を抜いていては脳へのエネルギー供給が落ち、午前中イライラしたり、頭が活発に働かなかったり等で、仕事の能率も落ちてしまいます。

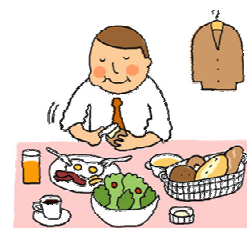
### 朝食を抜くと太りやすい！

また、基礎代謝という「生きていく上で必要最低限のエネルギー」に着目してみると、1日3食に比べて2食の場合では基礎代謝が低くなる事が分かっています。基礎代謝が低いと言うのは、食事から摂ったエネルギーを出来るだけ消費せず、過剰なエネルギーは体内に蓄えようとしていることを意味しますので、太りやすいということです。ダイエットのために朝食を抜いている方もいるかも知れませんが、同じエネルギーを取る場合、まとめて食べるよりも、回数を分けた方が体脂肪になりにくいということです。さらに、まとめ食いはインスリンの必要量を増やし糖尿病のリスクを高めてしまいます。長期に渡って朝食を摂らない事は生活習慣病予防の観点からも避けた方がよいでしょう。

### どんな朝食がいの？

朝食の内容としては、主食（分解され脳へのエネルギー源になります）と卵、野菜、乳製品などを取ると栄養学的にもバランスがとれよいでしょう。どうしても時間がなくて摂れないという人でも牛乳やヨーグルトだけでも、糖分やタンパク質を補うことができ、カルシウムなどのミネラルの補給にもなります。また夕食を多めに作り、その残りを翌日の朝食べたりするのもオススメです。

食事の内容も大切ですが、毎日続ける事も大切です。自分に合った朝食を選び、ぜひ毎日朝食を摂るようにしましょう。



## 歩行能力の大切さ

日常生活を担う身体機能の中で、特に歩行に関する能力は、健康維持に極めて大切であることが分かってきました。

『歩行能力』とは、いわば「颯爽（さっそう）と姿勢よく歩く事ができるかどうか」です。

特に、歩く速さは重要で、年齢に関係なく、ある一定のスピードで持続的に歩ける方は数年先も元気だということが明らかになってきました。

右のグラフは、歩く速さと、4年後の生活機能の変化を調べたものです。

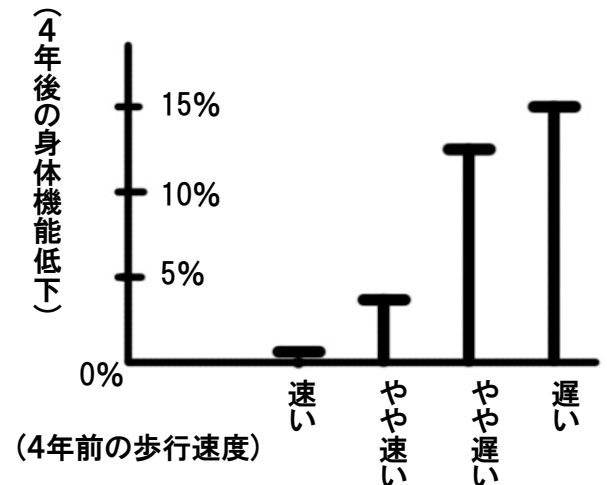
歩行速度の速い人は、4年後の機能低下はなく、かなり遅い人は4年後、15%もの方が日々の生活を送る上で身体が虚弱になったり、介護が必要になったりしています。

歩行能力を維持するためには、足腰の筋肉の柔軟性と筋力を保つ事です。

例え、衰えつつある方も、毎日のトレーニングによって、筋力アップが期待できます。

また、柔軟性があると、つまずいたり怪我をしにくいのです。

目標は「姿勢よく、さっそうと歩く」です。



※遅いとは  
1秒間に1m未満

## お家で出来る！足腰の弱り・ひざ痛・腰痛を予防する足腰健康体操！

### 準備運動

20代～70代まで

床に座って、足の指、足首をゆっくり回して、足の裏、アキレス腱、ふくらはぎ、膝の後ろ、太ももを揉みほぐします。

次に、太ももを伸ばす。足を伸ばして前屈。両足を開いて、前、右、左に前屈します。

♥ 伸ばす時は、ゆっくりと、はぁ～とため息をつきながら

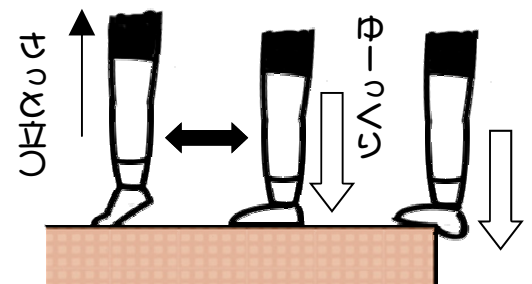
### つま先立ちから下ろす運動

- ① 両足でさっとなつま先立ちをします。
  - ② そして、ゆっくり下までかかとを下ろします。
- ※初めは、無理をせずテーブルに手をついて

①→②→①→②・・・を繰り返す

40～50代 10回ずつ×1日2回

60～70代 5回ずつ×1日2回



段差のあるところだと、ふくらはぎを伸ばす運動も同時に出来ます。

（滑らないように、靴を履いて。何かにつかまってするとよいでしょう）

20代は片足ずつに挑戦！

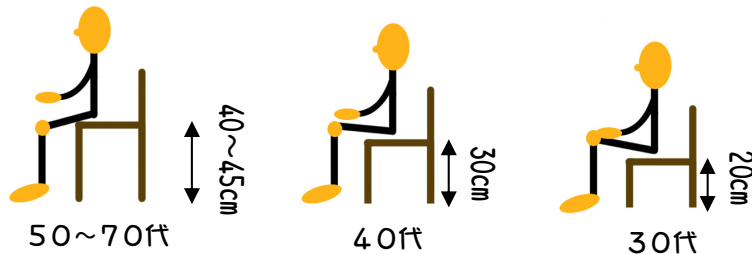
## イスの座り立ち体操

- ① 日頃使っている食卓の椅子からさっと立ち上がります。
- ② そして、なるべくゆっくりと座っていきます。

♥ なるべく、ゆっくり静かに。ドスンと座ってはいけません。

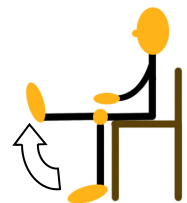
※初めは、あまり頑張らず、テーブルにつかまってでもよいです。座布団を敷いてね。

①→②→①→②→①・・・ 40代～50代 10回×1日2回 60代～70代 5回×1日2回



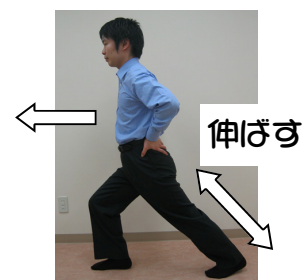
低くなるときつよい

※椅子に座ったまま足を上げる運動も良いでしょう



## 足の付け根、足の後ろを伸ばしましょ

歳を取ると、足の付け根が曲がってしまいます。気持ちの良いくらいまで伸ばしましょう。



## 腹筋を鍛える体操

- ① 床に膝を曲げて座ります
- ② そこからゆっくりと、後ろに下ろしていきます。

♥ このとき足首は押さえてもらったりしません

③床まで頭が下りたら、よっこらしょと手で支えたり、物につかまって起きます。

①→②→③→①→②→③→①・・・ 40代～50代 10回×1日2回  
60代～70代 5回×1日2回

※真っ直ぐだけでなく、ねじりを入れると横の筋肉も鍛えられ腹筋力が高まります。



余力のある方は  
空中自転車こぎ



20代、30代は  
イスの上に足を上げて

## 背筋を鍛える体操

- ① 床に仰向けに寝て、お尻を上げます。
- ② その状態で足踏みします。

※初めは、無理をせず、お尻を上げるだけでよい。



## 整理体操

さあ、使った筋肉はゆっくりと伸ばして、揉みほぐしましょう。

痛くならないよう少しずつ、  
回数を増やしましょう。  
何より続ける事が大事！

※腰や膝に異常のある方は、負荷の少ない動きを選びましょ

(アドバイザー 理学療法士 田原公彦)  
(ひむか薬局神宮店 田河)



# カルシウムとリンの関係 リン酸塩に注意!!



骨や歯の形成に必要なのはカルシウム。毎日600mg摂る必要がありますので、骨粗鬆症の患者さんをはじめ多くの方が気にされていると思います。しかし、カルシウム代謝にはリン酸塩も深く関わっており、リン酸塩の摂取量についても考慮する必要があります。

まず、リンとはカルシウムの次に多いミネラルで、生体内では大部分（80%）が骨と歯にリン酸カルシウムとして存在し、その他、生体膜のリン脂質、核酸（DNAやRNA）の成分、エネルギー代謝や脂質代謝などに重要な役割を担っています。肉や魚、乳製品に多く含まれるので通常の食生活で不足する事はなく、逆に摂りすぎが心配されています。リンの摂取量が多すぎると腸内にリン酸カルシウムが出来てしまい、腸からのカルシウムの吸収が妨げられます。吸収されずに排出された結果、カルシウムの吸収率が下がってしまいます。このように骨密度が低くなる原因にもなるのです。さらに、カルシウム不足が続くと、それを補うために骨からカルシウムが溶け出し、血管などに沈着して、動脈硬化や結石の原因になります。もちろん、骨密度も低くなります。

カルシウムとリンの比率は1：1が理想ですが、日本人は過剰のリンを摂り少ないカルシウムを一緒に出してしまう、という問題があります。もし、コンビニ・スーパーなどで成分表示を見る機会があれば見て下さい。多くのものにリン酸塩の表示があります。

リン酸塩の用途は、ハム・ソーセージなどを柔くするための食肉加工や、粘着剤、安定剤、膨張剤、pH調整などの目的で使われ、スナック菓子やインスタント食品、冷凍食品などの加工食品に多く含まれているので注意が必要です。

さらに、練り物（かまぼこ、ちくわ等）にも通常リン酸塩が結着効果や保水性を期待して添加物として使用されていますが、加工食品の原料（すり身）の製造過程で使われた添加物については、表示する義務がないため、原材料表示に記載されていない場合があります。

毎日気付かないうちにリンを多量に摂り続けているかもしれません。過剰摂取にならないよう、食事内容を見直してみましょう。



（ひむか薬局都城店 椎）

## 薬局紹介

11



## ひむか薬局三股店

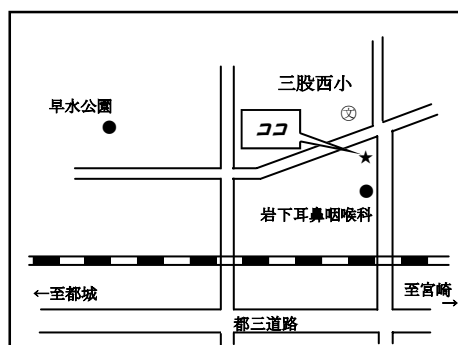


私どもの薬局は都城市に隣接する三股町の閑静な住宅地の中にあります。近くに三股西小学校がありますので、下校時は一変してにぎやかな状況に変わります。

「地域住民の健康増進」を目標に掲げて、医薬品、健康食品、化粧品など各種取りそろえています。

今後とも、なお一層の努力をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（ひむか薬局三股店 山中）



見所 4月末～5月半  
椎八重公園 つつじ  
長田峡 しゃくなげ

### ひむか薬局三股店

北諸県郡三股町大字樺山字中原5036-88



電話 0986(51)1199

FAX 0986(51)1201

◆編集：ひむかグループ 介護チーム

◆介護に関するご相談も承っております。地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

◆ひむかグループでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～  
0985-83-2262  
ひむか薬局生協病院前店