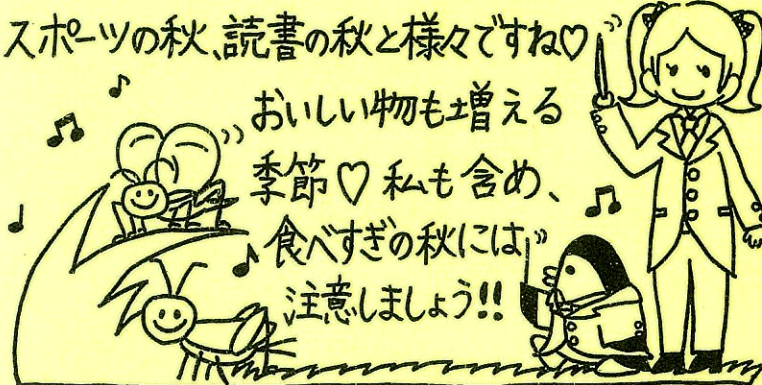


いつの間にかセミの声が
コオロギの声に変わり、季節は
どんどん秋に近づいてきました☆
☆ 秋といえば、芸術の秋、食欲の秋、
スポーツの秋、読書の秋と様々ですね♡
”おいしい物も増える
季節♡私も含め、
食べすぎの秋には”
注意しましょう!!



食生活 アドバイザー

了さんによる食生活講座

厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準」が
2020年版に改訂されました。今回の改訂ポイントのひとつ
としてフレイル対策が重視され、65歳以上の方のタンパク質の
目標量が引き上げられました。
フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、
年をとって身体機能や心のはたらき、社会的なつながりが
弱くなった状態をいいます。
加齢などにより筋肉量が減ると運動量が減り、
食欲が低下して低栄養になります。そうするとさらに
筋力が低下して足腰が弱くなり、ますます運動や
社会活動が減ってしまうといった悪循環(フレイルサイクル)
が生じて、介護が必要な状態に進んでしまいます。
新型コロナの影響で外出を控えている現在の
状況ではさらに要注意です。

食事の面から、フレイルを予防したり、フレイル状態の改善が
期待できます。まずは、規則正しくバランスの良い食事が
最も大切です。なかでも大事な栄養素がタンパク質。
年を重ねると筋肉の維持のためにより一層タンパク質が
重要になります。

良質なタンパク質は、肉類、魚、大豆製品、卵、乳製品
などに含まれています。私たちは
9種類の必須アミノ酸を食事
から摂らなければいけません。
一部のタンパク質(アミノ酸)に
偏らないように気を付けましょう。
また、タンパク質の過剰な摂取は
腎臓への負担となるので
注意が必要です。
今回は、食欲の秋にふさわしいあの
食材たちを取り上げて紹介します!!



サプリメントの基本

ドラッグストアはもちろん、コンビニやスーパーでも
見かけることが多くなったサプリメント。
利用している方も多いのではないのでしょうか?
サプリメントは「薬」ではなく、あくまで「食品」。
医薬品のように病気を治療したり、症状を緩和したりする
ものではありません。サプリメントとは一般に「体に必要な
栄養成分や、体に良い効果をもたらす機能成分を
“補う”食品」のことを指します。つまり基本は食事で
あり、食事だけでは十分に補えないときに補給する
ものがサプリメントと言えますね。

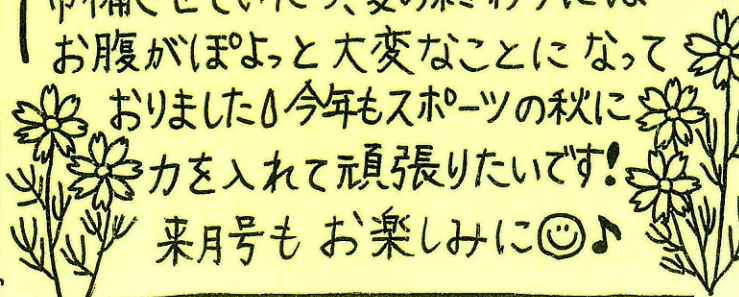
サプリメントは食品ということは、副作用は出ないの?
そんなことはありません!!食品の中にも、卵やカビなどで
食品アレルギーが出るように、サプリメントも
合う合わないがあります。特にアレルギー体質の方は、
原材料をよくチェックし、また摂取の目安量を
しっかり守ることが大切です。

また、飲み合わせにも注意が必要です。
複数のサプリメントを使用するときには、飲み合わせに
よって過敏症をもたらす可能性があります。
また、薬を服用している方はサプリメントの成分によって
薬の作用を必要以上に強めてしまったり、逆に弱めてしま
うこともあります。ビタミンCと利尿薬、ビタミンDと強心薬
などは代表的な飲み合わせの悪い例です。

サプリメントを利用している方、また
新たに購入を検討している方は、
ぜひ一度かかりつけの薬局薬剤師
まで相談してみましょ。う。
薬やサプリメントと正しく
付き合うことでより健康な
生活が送れるようになると
いいですね。

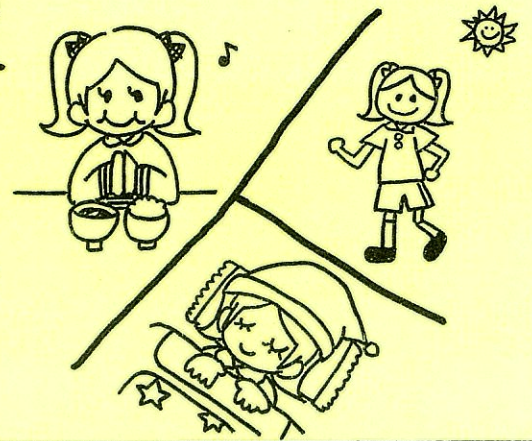


今年の夏も暑かったですね...
あまりの暑さに冷凍庫にアイスクリームを
常備させていたら、夏の終わりには
お腹がぼよんと大変なことになって
おりました。今年もスポーツの秋に
力を入れて頑張りたいです!
来月号もお楽しみに♡



サプリメントを正しく利用しましょう!!

まだ暑い日も多いですが、空を見ると薄い色になってきていたり、吹いた風が少し涼しく感じられ、秋が感じられますね。しかし、油断せず「熱中症対策をおこなってきたいものです。健康づくりには「運動・睡眠・食事」が欠かせません。ストレッチやウォーキングなどで気持ちよく身体を動かし、26~28℃くらいが睡眠時に適した室温であるそうです。お食事もバランスよく適量を心がけましょう。「最近、野菜が足りていない…」「外食が多いかも」と感じた時にサプリメントを活用してみてもいいかがでしょうか？



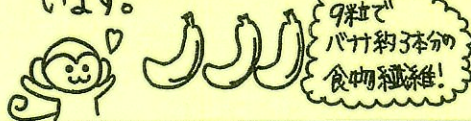
ネイチャーメイド スーパーマルチビタミン&ミネラル

ビタミン12種類とミネラル7種類をギュッと1粒に凝縮。健康づくりの基本に毎日とりたいサプリメント。普段の食事では補いきれない栄養素を補完する基礎のサプリメントをベースサプリメントといいます。身体の中では様々なビタミン、ミネラルがお互いに協力しながら働いています。バランスのよい食事を心がけるとともに日常生活に不足しがちなビタミン、ミネラルを複数含んだ「ベースサプリメントで健康の土台をつくりましょう。」



ネイチャーメイド 食物繊維

9粒でバナナ約3本分の食物繊維。お腹の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣を予防できる可能性が示されています。全粒の穀類、いも類、豆類、きのこ類、野菜類、海藻など植物性食品に多く含まれています。



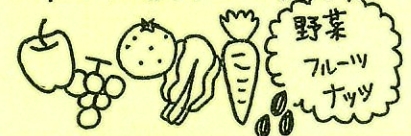
ネイチャーメイド 鉄

赤血球をつくるのに必要な栄養素。特に女性に不足しやすいミネラルです。鉄は酸素運搬および代謝に関与するタンパク質を構成する重要な成分です。ドライフルーツ、エンドウ豆、アスパラガス、葉物野菜、イチゴ、ナッツなどに含まれています。



ネイチャーメイド 植物ステロール

野菜やフルーツに含まれる成分。食品中のコレステロールが気になる方におすすめです。植物ステロールをコレステロールと同時に摂取するとコレステロールの吸収が抑制されます。植物ステロールはフルーツ、野菜、ナッツ、種子に含まれます。



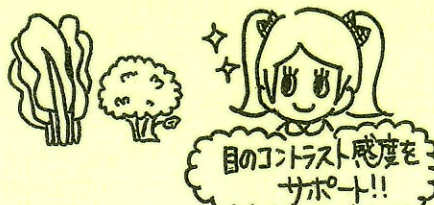
ネイチャーメイド α-リポ酸

α-リポ酸は、体の中で効率的にエネルギー産生を行うために重要な成分となっています。α-リポ酸は牛、ブタの肝臓、腎臓、心臓、ホウレンソウ、ブロッコリー、ジャガイモに含まれています。



ネイチャーメイド ルテイン

目のコントラスト感度(色の濃さの判別力)をサポートします。パセリやモロヘイヤ、ホウレンソウ、ケール、ブロッコリーに多く含まれています。



ネイチャーメイド スーパーフィッシュオイル

EPA及びDHAはオメガ3系脂肪酸で、イワシ、アジ、サンマ、サバ、マグロなど青魚に含まれています。オメガ3系脂肪酸は体の中で作ることができないので、食事から摂取する必要がある必須脂肪酸となっています。

