

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

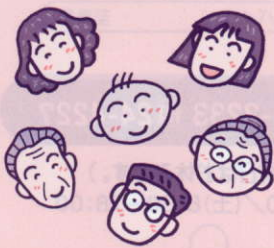
熱さましを使う時は…

アセトアミノフェン…



今年の冬は新型インフルエンザに続いて季節性のウイルスも心配で…という方も多いのではないのでしょうか？熱が出て具合が悪ければ薬を使うこととなりますが、以前もっていたものの残りや市販薬を使う場合はその種類に注意が必要です。インフルエンザ流行中に使ってはいけないものがあるのですが、商品名で表示してあるとわかりませんね。くぼ薬局の薬剤師にぜひお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

この他、皮の部分には、「コマリグナン」と呼ばれる成分が多く含まれていて、悪玉の活性酸素を抑える抗酸化作用を持っています。

黒ごまが注目されています

最近の健康ブームの中で、黒ごまは黒米・

の食事の中で意識してみてください。

ごまは昔からからだによい食品としてさまざまな料理やお菓子に使われています。特に、精進料理で生活していた僧侶にとっては、大切な栄養源として、なくてはならない存在でした。漢方医学でもからだのさまざまな機能を高める薬として、古くから利用されてきました。

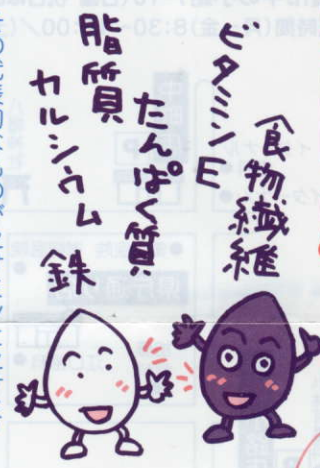
ごまには白ごま・黒ごまのほかにも、褐色・茶・紫などたくさんの種類があります。これらは外皮の色によるもので、基本的な栄養成分には大きな差はありません。

主な成分は脂質(約50%)、たんぱく質(約20%)の他、食物繊維・カルシウム・鉄・ビタミンEなどですが、脂質の中には良質な不飽和脂肪酸が多いため、悪玉コレステロール低下作用(動脈硬化予防)が期待できます。また、カルシウムによる精神安定(ストレス緩和)作用や食物せんいによる便秘改善などがあり、とても優れた食品といことがわかります。

その代表的なものがセサミンとセサミノールです。これらは肝臓の活性酸素を取り除くことで肝臓を守り、肝臓の解毒機能を高めます。その結果、体内に入り込んだ排気ガスや残留農薬、焦げたたんぱく質(発がん性物質)などの有害物質を無毒化して、便や尿と一緒に体外へ排出させます。また、アルコールの分解のできるアセトアルデヒドの毒性を抑えるので、悪酔いや二日酔いを防ぐ効果があります。お酒をのむ時には、ごまを使う料理(ごま和えなど)を一品添えるのがおすすめです。悪玉コレステロールを減少させる作用もあります。

黒ごまをたくさん摂るには、ごま油を使うのが簡単ですが、それだけでは有効成分を丸ごととることはできません。ごま油を作る際に出る「しぼりかす」にたんぱく質の有効成分が残っているのです。そこで、すりごま・煎りごま・練りごまをおすすめします。また、他の食材(納豆・梅など)と組み合わせると、生活習慣病の予防効果がより期待できます。一日10グラム(約大さじ1杯分)ほど摂るのが理想的と言われています。毎日の食事の中で意識してみてください。

黒ごまのおはなし



毎日の食事の中で意識して摂ることが大切です。



(西与賀店薬剤師/ふくた)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777