

薬 劑



●一の薬局
薬剤師 田中 知代

***** ロコモ、サルコペニアって何？ *****

ロコモとは腰、膝の関節、骨のトラブルをかかえていて要介護になる危険性がある状態。骨格筋、筋肉が減少していることをサルコペニアと言います。

この状態を防ぐには運動療法をすることが大切といわれています。筋肉は使わないでいると中に脂肪が入り込んでしまい、とっさの時に力を発揮できなくなります。下半身を鍛えるスクワット体操などが有効です。

食事というと、骨や筋肉を強くする食物をとることも必要です。タンパク質、ビタミンD、ビタミンK、カルシウムを

とること、肉、魚だけではなく大豆製品もしっかり摂取してみてください。

年を取ってもロコモになったり、骨折しないためには、丈夫な骨、下半身の筋肉、バランスが必要となります。痛みの原因は生活習慣によってもおこりますので体を上手に使うことが大切です。

転倒しそうになったら、つかまらず手をつかないように体を丸めて横に回転するようにすると少しでも骨折を防ぐことができますので実践してみてください。

しっかり食べて運動をしてより良い体を作って元気に暮らしていきましょう。

○特定健診を受けようと思っ
たきっかけは？
48歳になった時に、50歳を
目前にして自分の身体につい
て知りたいと思ったから。母
が脳卒中で、48歳で亡くなっ
ているのもあるかな。それか
ら毎年健診を受けています。
○特定健診を受けて良かった
ことは？
血液検査の結果を説明して
もらい、どんなことに気を付
けたら良いか改善点を知れた
こと。自分の身体のことを理
解できて安心しました。
○改善したことは何ですか。
2年前から仕事で1日1万
2000歩、歩くようになった



安部まゆみさん

【健康ひとコマ】
「特定健診受診者さんの声」
「特定健診をきっかけ」
市では今年も集団検診を実
施します。今回は、特定健診
を利用して生活習慣を見直
し、健診結果の改善に取り組
んでいる受診者さんを紹介
します。

○健診を受けて悪かったこと
は何ですか？
悪かったことはないよ。満
足しています。
○今後どんなふうにご過した
いですか？
父も母も脳卒中で亡くなっ
ていて、生きていくには健康
が大事だと思っています。健
康だと遊べるしね。これから
も毎年、特定健診を受けて夫
婦で元気に過ごしていきたい
です。

○芦別市民のみなさんに一言
みなさん、特定健診を受け
るのは自分のためになりま
す！ぜひ健診を受けましょ
う！私は、健診のおかげで薬
を飲まずに過ごせています！

たんだよね。週5日の勤務で、
最初の1年で4・4kg体重が
減ったの。でも健診で中性脂
肪が高くて。原因は何だろう
かと思って調べたら、からだに
良いと思って飲んでいたベッ
トボトルの水（フルーツ味）
と健康食品の酢（炭酸で割っ
て毎日飲んでた）に、たく
さんの砂糖が入っていること
がわかって。お茶に変えたら、
さらに体重が1・4kg減っ
て、お腹周りは、2年で6・5
cm減った。中性脂肪も基準値
になったし、高めだった血圧
も改善しました。

サンマの 梅ショウガ煮



1人分のカロリー
【227Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

サンマの脂にはコレステロールを
低下させる働きがあり、血流を良く
して血栓をできにくくする効果があ
ります。

貧血予防に良いビタミンB12も多
いので、積極的に食べましょう。

▶材料 2人分.....
・サンマ大一尾・ショウガ1かけ・
梅干し1個・オクラ2本・ニンジン
50g・★[しょうゆ大さじ1・みり
ん大さじ1・酒大さじ2・砂糖小さ
じ1]

▶作り方.....
①サンマは頭と尾を落としワタを除
き流水で洗って水気を取り2等分に

切りさらに斜めに半分に切る。
②ショウガは半量をスライス、半量
を千切りにする。梅干しは種を除い
て細かく切る。小乱切りにしたニン
ジンとオクラは湯がく。
③鍋に★の調味料と水100cc、スラ
イスしたショウガを入れて火にかけ
煮立ったらサンマと梅干しを加え、
再び煮立ったら弱火にし時々煮汁を
かけながら約5分程煮て器に盛る。
④鍋を再び火にかけ煮汁にニンジン
とオクラを入れてさっと火を通しサ
ンマに添えて煮汁をかける。サンマ
の上に千切りにしたショウガをかざ
る。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ