

薬膳の世界では季節を春・梅雨・夏・秋・冬の5つに分け、それぞれの季節に合った「色」の食材を摂るのがいいとされています。冬は黒豆や黒ゴマといった「黒」。“冬は腎が衰える季節”と言われており、黒い食材は腎を補ってくれるそうです。この冬は意識的に黒い食材を摂ってみてはいかがでしょうか。

※東洋医学でいう“腎”は西洋医学の“腎臓”とは少し異なり、泌尿器系、生殖器系といった生命の根源となる“機能”のことです。

新型コロナ感染防止対策 「積極的な換気 一定の湿度を」

寒冷地で新型コロナウイルスの新たな感染者が増加傾向にあり、北海道東北地方知事会議は「寒冷地対策で気密性の高い住宅が多く、感染防止のための換気は難しい」と地域の特性を指摘していますが、本格的な冬を迎えるにあたって換気対策はコロナ感染防止のために重要です。

ただし、冬場に無防備に外気を取り込んで急激に室温が変化すれば、血圧が大きく変動して心筋梗塞になるなど体調が突然変化する恐れがあり注意が必要です。

ポイントとなるのは室温の急激変化を避ける換気方法で「2段階換気」をお勧めします。

使っていない隣室や廊下の窓を開け放って外気を取り込み、隣室や廊下につながるドアを5～10センチ程開けて少しずつ外気を居室に取り込む方法で、室温18度を目安にします。

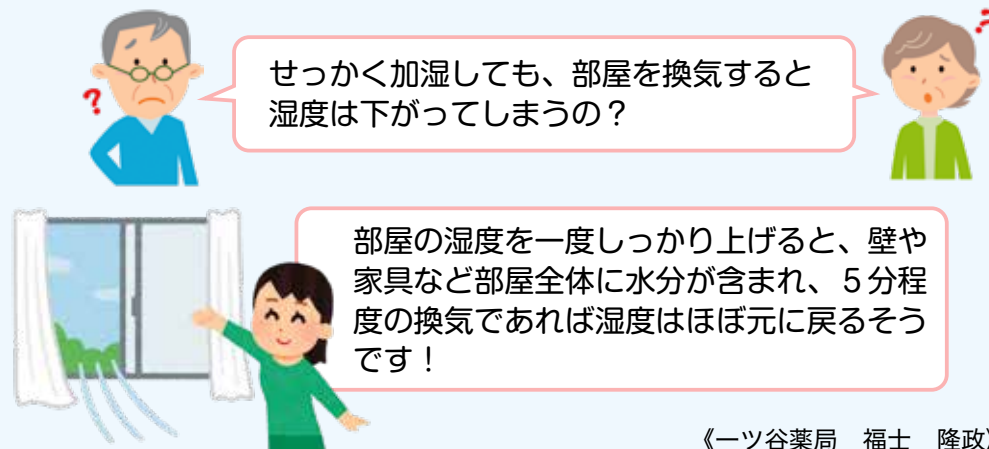
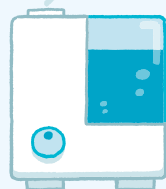


湿度も感染対策では重要になります。

スーパーコンピューター「富岳」を使った理化学研究所などの解析によると、湿度30%と60%で比較したとき、湿度が高い方が咳をした飛沫が3分の1に抑えられるとのこと。飛沫が水分により重くなり下に落ちるためといわれています。

湿度を高く保つと空気中を長時間漂う微小な飛沫は減りますが、机などに落ちる飛沫は増えるのでアルコール消毒や手洗いの併用も大切です。

家庭での理想の湿度は
「40～60%」



アブラ(脂質)の種類と働きについて ～賢く摂取しよう～

「脂質」は炭水化物やたんぱく質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。私たちの臓器を保護したり、寒さから体を守ったりする働きもします。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、総摂取エネルギー量の20～30%を「脂質」からとるのが望ましいとされています。ほかの栄養素とのバランスを考え、程よくとることが勧められます。

常温で固まるもの（飽和脂肪酸）	常温で固まらないもの（不飽和脂肪酸）		
バター、牛脂、豚脂、乳製品などの動物性油脂 すでに十分にとっている人が多いので、摂り過ぎには注意が必要。摂取エネルギー量全体の 7%以下 に抑えることが望ましい。	主に植物性の油、魚油など		
	オレイン酸 オメガ9系 オリーブ油 紅花油 体内でも合成	リノール酸 オメガ6系 大豆油 コーン油	α-リノレン酸 オメガ3系 えごま油 亜麻仁油 魚油

不飽和脂肪酸の「**オレイン酸**」は、血液中の悪玉（LDL）コレステロール値を下げる働きがあります。「**リノール酸**」も悪玉コレステロールを強力に低下させる働きがありますが、善玉（HDL）コレステロール値も下げてしまうので、摂り過ぎには注意が必要です。「**α-リノレン酸**」は体内に入るとEPAやDHAという脂肪酸に変化します。サンマやサバなどの青魚の油にEPAやDHAが豊富に含まれています。中性脂肪値や血圧を下げたり血液を固まりにくくして血栓を予防するなどの働きをします。

トランス脂肪酸は要注意！！

マーガリンなどを製造する過程で、常温では液体の植物油を固まらせるために水素を添加します。その時に発生する副産物がトランス脂肪酸です。

マーガリンのほかに、ショートニングなどの加工油脂にも多く含まれ、ケーキやクッキー、パン、コーヒーフレッシュなどにも。また、フライドポテトなどのサクサクした食感を出すためにも利用されています。



トランス脂肪酸を多く摂ると、血液中のLDLコレステロール値が増加し、さらにHDLコレステロール値が減少すると示されています。摂り続けると、冠動脈性心疾患のリスクを高めることも示されています。
《一ツ谷薬局 佐藤真由美》

らくらく簡単レシピ

加齢とともに多かれ少なかれ体の自由が利かなくなり、料理が面倒になってくるものです。

『包丁やまな板を出すのが面倒…』

そんな時にオススメの簡単レシピをシリーズでご紹介しています。

第4回は『ゆで豚の中華ごまだれかけ』です。

とっても簡単に出来ちゃいます！

ゆで豚の中華ごまだれかけ(1人分)

【材 料】豚ロース肉しゃぶしゃぶ用60g、酒・塩少々、レタス30g
中華ごまだれ（酢・醤油・白すりごま各大さじ1、砂糖・ごま油各小さじ1）

【作り方】

- ①豚肉は酒・塩で下味をつける。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、酒を少々加えて沸騰させる。
- ③豚肉をひろげて②の鍋に入れ、火が通り浮き上がってきたらザルに上げて水気を切り、冷ましておく。
- ④レタスは一口大に手でちぎる。
- ⑤中華ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥皿にレタスを敷き、豚肉をのせ、中華ごまだれをかける。



《管理栄養士 石田直子 監修》

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ一ツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		