

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.261

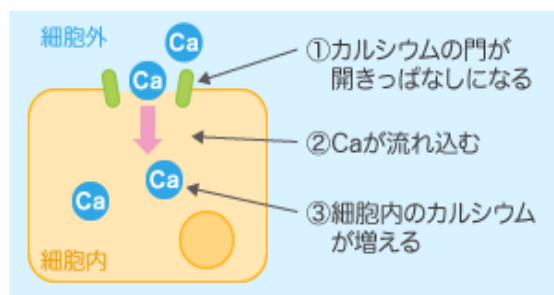
平成30年7月号

カルシウムパラドックス ～カルシウム不足にはご注意を！～

「カルシウムパラドックス」という言葉を聞いたことはありますか？
カルシウムが不足すると血液中のカルシウムが増えるという、不思議な現象のことです。
なぜ、そのようなことが起こるのでしょうか。

カルシウムパラドックスのメカニズム

カルシウムが足りなくなると、からだは骨からカルシウムを溶かし出します。
そして溶け出した過剰なカルシウムは血管に入り、細胞に
運ばれ、細胞内のカルシウムが増えるという現象が起こり
ます。
その結果、骨のカルシウムは足りないのに、細胞内の
カルシウムが増えてしまうという現象が起こります。
これを「カルシウムパラドックス」といいます。



起こるとどうなる？

- 骨粗鬆症：カルシウムの摂取不足によって、骨から過剰にカルシウムが溶け出されることで起こります。
- 動脈硬化症：骨から溶け出したカルシウムが血管壁にたまることも原因の一つです。
- 高血圧症：カルシウムが溶け出して血管が硬くなることにより、血液が流れにくくなるため、引き起こしやすくなります。
- 尿路結石：カルシウムが尿路でシュウ酸やリン酸などと結びつくことによって、結石が出来ることも原因の一つです。
- イライラ症状：カルシウム不足は、脳の血液中のカルシウム濃度も高めます。それにより脳の神経細胞の働きがうまくコントロールできなくなり、イライラ症状が起こります。
- 認知機能低下：脳の血液中のカルシウム濃度が高くなると、起こることもあります。

※こうした様々な生活習慣病などの原因となる「カルシウムパラドックス」は、カルシウムの摂取不足が原因で起こります。

食事で気をつけたいポイント

☆カルシウム

- ・カルシウムを多く含む食品は、牛乳、乳製品、小魚、豆腐、海草類、緑黄色野菜などです。
特に牛乳や乳製品のカルシウムは他の食品に含まれるものより、体内に吸収されやすいです。

☆ビタミンD

- ・腎臓、肝臓で活性化されたビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進します。
- ・魚や肉のレバー、バター、卵黄、しめじ、干しいたけに多く含まれますが、日に当たることによって皮膚でも作られます。

☆たんぱく質

- たんぱく質はカルシウムの吸収を高めますが、摂り過ぎるとカルシウムの排泄量を増やしてしまいます。1日3回毎食、適量の魚・肉・卵・大豆製品のどれかをメインとして使ったおかずを一品摂りましょう。

☆ビタミンK・マグネシウム

- ビタミンKは骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨を健康に保つ働きをします。納豆、野菜、海草などに多く含まれます。
- マグネシウムは、カルシウムとのバランスが重要で、カルシウム2に対してマグネシウムは1くらいがちょうど良いとされています。海草、魚介類、野菜、ナッツ類に多く含まれます。

食事の塩分が濃いと、尿と一緒に出るカルシウムが増えるので薄味にしましょう。骨ごと食べられる小魚も、塩分が多いので注意が必要です。（高血圧や動脈硬化予防のためにも減塩を心がけましょう。）

✓ おすすめ一品料理

小松菜と桜えびの千切り

<1人分>	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	10.1g
カルシウム	204mg
塩分	1.0g



材料	2人分	
小松菜	70g	
にんじん	30g	
桜えび	大さじ2	
A	薄力粉	60g
	卵	1個
	水	70ml
	白ごま	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1/2
B	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/4

作り方

- 小松菜は2~3cmの長さに、にんじんはせん切りにする。
- 混ぜ合わせたAに、①と桜えびを入れて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を流し入れ平たく伸ばし、中火で両面をこんがり焼く。
- Bを合わせて、たれを作る。
- ③を食べやすい大きさに切って皿に盛り、たれをつけていただく。

小松菜、桜えび、ごまにはカルシウムが多く含まれています。たれに、にんにくやコチュジャンをお好みで加えても美味しくいただけます。

厚揚げときのこの甘辛炒め

<1人分>	
エネルギー	199kcal
たんぱく質	10.1g
カルシウム	203mg
塩分	0.9g



材料	2人分	
厚揚げ	1枚(150g)	
薄力粉	10g	
しめじ	50g	
しいたけ	40g	
糸こんにゃく	50g	
ごま油	大さじ1/2	
A	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm角に切り、薄力粉をまぶす。
- しめじは石づきを取ってほぐし、しいたけも石づきを取って薄切りにする。
- 糸こんにゃくは熱湯につけてあくを抜き、ざるにあげて食べやすい長さに切る。
- フライパンにごま油を入れて熱し、①をこんがり焼いて、取り出しておく。
- フライパンに②を入れて炒め、しんなりしたら④を戻し入れ、③とAを加えて炒め合わせて皿に盛る。

厚揚げにはカルシウムが多く含まれています。またしめじには、カルシウムの吸収を助ける、ビタミンDが多く含まれているので一緒にとると効果的です。

～すずらんイベント情報～

6月14日(木)に上安集会所で講義を行いました。

今回は前回に行ったサロンの復習として「食事の栄養バランス(6色食品群)」食事の目安量が簡単に分かる「手ばかり法」、「間食」についてクイズを混じえながら話をしました。「手ばかり法がわかると買い物をする時に便利」「間食の量も気をつけたい」などご自身の食生活を振り返る良いきっかけとなり、楽しく学んでいただけたようでした。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



6月16日(土)に 「男の料理教室」を 開催しました！

毎回好評いただいている、「男の料理教室」。今回は、「鰹をさばいて鰹フライに挑戦！」をテーマに、6名の方が参加されました。1人1尾、鰹を三枚下ろしにいただきました。上手にできた方が多く、後にさばいていた方にアドバイスされるなど、協力しておられました。「もずくは味付き以外のものが売ってますか?」「豆ごはんを炊く時のコツは?」など積極的に質問して下さって盛り上がり、楽しい教室になりました。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

今月の木曜カフェ・リリーベル ミ二健康教室開催中!!!

テーマ：「動脈硬化症」



☆第1回(7月12日)10:30~11:30
『動脈硬化症について』

☆第2回(7月26日)10:30~11:30
『動脈硬化症を予防する食事について
(食事の基本)』



ミ二健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)

☆広島県ヘルスケアポイント
(1シリーズで30ポイント)
がもらえます♪



《ミ二健康教室の問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局舟入店 栄養士
TEL：082-532-4193

☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

夏の日差しがまぶしくなってきました!(^-^)!
汗をかくこの季節、こまめな水分補給はできていますか?

木曜カフェ・リリーベルで涼みながら、お話し
しましょう♪お待ちしております。

スタッフ：矢田貝

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193



今月の
カフェは
12日と
26日です♪

薬剤師からのミニ情報

～骨粗鬆症の薬について～



最近では、継続しやすいように投与間隔や剤型(薬の形)に配慮したものがあり、治療薬は作用により大きく3つに分けることができます。

① 骨を壊す働きを抑える薬

・女性ホルモン製剤(エストロゲン): **エストリール®**など

女性ホルモンが原因の骨粗鬆症に有効です。

・選択的エストロゲン受容体モジュレーター(SERM): **エビスタ®**、**ビビアント®**など

エストロゲンと似た作用で骨密度を増加させますが、骨以外の臓器(乳房や子宮など)への影響は少ないと考えられています。

・ビスフォスフォネート製剤: **アクトネル®**、**ボノテオ®**など

経口剤、注射剤、点滴があります。経口剤には1日1回、週1回、月1回などの種類があります。起床時(空腹時)に服用する必要があり、食道での副作用を防止するために、服用後決められた時間は上体を起こしておかなければなりません。

・ヒト型RANKLモノクローナル抗体: **フリアア®**

6ヶ月に1回の皮下注射のため、継続しやすいというメリットがあります。

・カルシトニン製剤: **エルシトニン®**、**カルシトラン®**

骨のカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きに加え、背中や腰の痛みを抑える働きもあります。



② 骨を作る働きを高める薬

・副甲状腺ホルモン薬: **フォルテオ®**、**テリボン®**

1日1回または週に1回の注射剤です。骨折が複数ある人や骨密度が極めて低い人に使用されます。

③ 骨に足りない栄養素を補う薬

・活性型ビタミンD₃製剤: **エティロール®**、**ワンアルファ®**など

食事で摂取したカルシウムの腸管からの吸収を増す働きと骨を壊す作用を抑えます。

・ビタミンK₂製剤: **グラケー®**など

ビタミンK₂は骨の代謝を整える栄養素です。食後に服用する必要があり、ワーファリンを服用している方には禁忌です。

・カルシウム製剤: **アスパラ-CA®**など

単独での作用が弱いため、他の骨粗鬆症治療薬と併用します。

※骨粗鬆症の治療は、薬物治療と並行した生活習慣(食事や運動など)の改善も大切です。

薬、食事のことでわからないことがありましたら、薬剤師、栄養士にご相談ください。

★次回のテーマは、頭皮の健康を予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索