

# マリン健康通信 第4回 テーマ ～運動の注意と気になる栄養素～



患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

かき、みかん、なし、ぶどう、りんご、きのこ、さんま…と秋の味覚が出そろいました。

秋が日1日と深まっていくこの時期、街には早々と来年のカレンダーや手帳も登場し、来年の運勢占いを立ち読みしている人の姿も見られます。

これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。カゼなどひかないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられるよう、栄養バランスの取れた食事をして、体を鍛えておきましょう。



一年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め大切に過ごしたいですね。

さて、秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、盛りだくさんですが、日頃の運動不足の解消と健康づくりのために、体を動かしてみませんか？

仲間や家族そろって、思う存分汗を流せば、会話もはずみ、お弁当の味も格別です。



運動前の準備体操、終わったあとの整理体操を忘れずに。日頃運動不足の人は特に気をつけてください。

また、この時期に体力維持のためにトレーニングをする人もいるでしょう。でも、急激な運動は逆効果の場合もあります。軽くて毎日続けられる運動を心がけましょう。



運動中のトラブルをさけるポイントは…

- 定期的に健診を受け、医師の指導を受ける。
- 体調や気候の悪いときは避けて無理をしない。
- 準備運動を十分に。
- なるべく競争をするものを避け、楽しみながら参加できるスポーツを。
- ゆっくりマイペースで。運動後は十分に休養を。

これらのことに気をつけて、これからの冬に向かって健康づくりにチャレンジしてみてください。

## ビタミンB2について

健康は肌を保つためにレバーや青背の魚を

ビタミンB2には成長促進作用があり、皮膚や粘膜を健康に保つ為に欠かせない栄養素。

脂質の代謝に必要とされるため、不足すると代謝がスムーズに行われなくなり、口内炎や角膜炎を起こしたり、肌荒れや吹き出物に悩まされることとなります。ビタミンB2はレバー、さばやさんまなどの青背の魚、緑黄色野菜、納豆などに多く含まれています。日光に当たると壊れやすいのが特徴で、保存には注意が必要。

ビタミンB群と呼ばれるグループにはほかにビタミンB6、ビタミンB12などがあり、ビタミンB6が欠乏すると食欲不振や口内炎、舌炎、皮膚炎など、ビタミンB12が欠乏すると悪性貧血などの原因となります。

### ●ビタミンB2の多い食材ベスト5

#### 1 豚レバー 1.80mg 64kcal 50g

特有の臭みは血液や表面の脂肪が原因。表面をきれいに洗い、塊のまま流水または水を替えて血抜きをする。牛レバーよりくせが少ないぶん、うまみもやや少ない。鉄分も豊富。



#### 2 牛レバー 1.50mg 66kcal 50g

表面がなめらかで弾力があり、暗赤色のものが新鮮。切り身ならサッと水洗いでもよいが、牛乳につけると臭みを吸収し、香ばしい焼き色がつきやすくなる。鉄分も豊富。



#### 3 鶏レバー 0.90mg 56kcal 50g

レバーの中ではいちばん低脂肪で、低エネルギー。ビタミンAも豚、牛より多く含まれている。比較的くせがないので、レバーが苦手な人でも食べやすい。鉄分も豊富。



#### 4 うなぎ(蒲焼) 0.74mg 293kcal 1くし(100g)

100g当たり293kcalと、脂身の多い肉並みのエネルギー。蒲焼自体に1.3%の塩分があるので、う巻きや炒め物にするときは味付けに考慮を。ビタミンB1、E、カルシウム、EPA、DHAも豊富に含む。



#### 5 スkimミルク 0.32mg 72kcal カップ1/4(20g)

牛乳を濃縮して、脂肪を除いた脱脂粉乳。たんぱく質やカルシウムも多く含んでおり、この1回量で牛乳1本分のカルシウムが期待できる。濃さが調節でき、日もちが





### ●スベスベ肌メニューはいかが

吹き出物やニキビはビタミンB2の不足で肌の脂肪がうまくコントロールされずにできたケースが多いようです。吹き出物が気になる人は、まず朝食でビタミンB2が豊富な卵、牛乳や乳製品、胚芽パンなどのメニューをしっかりとりましょう。

一人暮らしでも手軽に使えるビタミンB2豊富な食品が納豆。ツナのスープ煮缶詰、いりごま、溶きがらし、しょうゆと混ぜ、もみのりを敷いたご飯にのせた納豆丼はいかが。食物繊維が多いれんこんときのこのきんぴらを添えれば休日の簡単ランチにうってつけです。かれいやかきなど、ビタミンB2たっぷりの魚介類は、同じビタミンB2の多い卵をからめてピカタにすると、簡単ボリュームたっぷりの一品に。



※食品成分の数値は『五訂 日本食品標準成分表』(科学技術庁資源調査会編)より算出。  
(NHKきょうの料理より)