

# くいたろう通信



IMSグループ  
因島薬品(株)  
新尾道薬局発行  
2021年10月



## 薬局薬剤師による健康講座 part5

### 糖質制限ダイエットは是か非か！？

糖質の摂取を控える糖質制限ダイエット。女性だけでなく男性もよく耳にするダイエット方法の一つではないでしょうか？このダイエットが流行すると、それを否定する意見も多く耳にするようになってきました。

果たして糖質ダイエットは効果があるのか、それとも健康に悪影響を及ぼすようなものなのか、どちらが正しいの??と考える方も多いでしょう。



炭水化物



脂質



タンパク質

そもそも糖質とは？

糖質とは、三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）のうち炭水化物の一部です。糖質は、生きていくうえで必要なエネルギー源となっている重要な栄養素で、米類、麺類、イモ類、スナック菓子など様々な食品に入っています。

エネルギー源の糖質を食べ過ぎると、過剰の糖質が脂肪に変わり、皮下脂肪や内臓脂肪に貯蔵されて太るのです。

糖質を減らすと、足らなくなったエネルギーを脂肪から作り出すことによりダイエット効果を得ることができます。

### 【メリット】

- ①とにかく簡単。色々と考えなくてもできる。
- ②脂肪がエネルギーとして使われますので、体重が減りやすい。
- ③他のダイエットに比べて早く結果も出やすいため効果を実感できやすい。
- ④血糖値の過度な上昇が起こることがないので、血糖をさげる役目のインスリンを放出する膵臓の疲労を防ぐことができます。

### 【デメリット】

- ①糖質を減らした分、肉や油の多い食品を食べる頻度が多くなる傾向があり、コレステロール値が上昇する可能性が考えられ、長期的には心血管系の合併症（心筋梗塞などの血管が詰まる病気）が増えて死亡リスクが上がる可能性も。
- ②脂肪からエネルギーを作るケトン体が増加することでケトアシドーシスの状態になり吐き気、嘔吐、腹痛、脱力感などを起こすことがある。
- ③お米の摂取量が減ることは食物繊維が足りなくなる可能性あり。便秘気味になることも。

実は・・・私自身も糖質制限ダイエットの経験者であります。日曜と外食以外は夕食時にお米を抜いてキャベツの千切り 1 パックに置き換えるだけで、おかずは炭水化物制限などせずにイモ類なども気にせず食べるようなやり方です。だいたい2～3ヶ月で4～5kgくらい落としていました。

手軽に体重を落とせるので、よくやっています。

（筋トレなども少し行いながらですが）

しかし普通の食生活に戻して運動をやめてしまうと、徐々に体重が戻っていく傾向にあります・・・。

### 色々な文献や事例を調べてみると・・・

糖質制限には、短期的にはかなり多くのエビデンスがありますが、長期的な研究では極端に炭水化物摂取量が少ないと脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高める可能性があることも言われています。

その研究もまだまだ数が少なくはっきり断定できるものではありませんので、最終的な結論を出すにはまだまだ時間が必要でしょう。

現時点で言えることは極端なダイエットはどのような方法もお勧めできません。極端なダイエットをすると継続することも難しく、リバウンドの一因になることでしょう。

肉体的にも精神的にも健康を維持できるような長く継続できるダイエットを行うべきです。

「食事はバランスが一番大事です。何かをやめればいいものでもないし、特定の食品ばかり摂取すればいいものでもありません。1日の食事を考えたうえで糖質過多になっている方は一定の制限をしてもいいでしょうが、極端な糖質制限はお勧めしません。全体のバランスを考えるというのが一番大切です」というのが現時点で言えることかもしれません。

当薬局の管理薬剤師が作成している『キラキラレシピ』を参考にして健康的な食生活を送っていきましょう。



## 教えて！！薬剤師さん



Q 病院でもらう薬と市販薬はどう使い分ければいいのか？

A 処方薬はかかってしまった病気の治療に。  
市販薬は健康の維持増進や初期治療などに。

市販薬（一般用医薬品）は、薬剤師などから提供された情報などにに基づき、自らの判断で購入し、自らの責任で使用する医薬品です。安全性を重視しているため、一つひとつの薬の有効成分の含有量が少なく、複数の成分が含まれているのが特徴です。

日頃の健康の維持増進や、病気のかかりはじめと思われる体調不良の初期治療、原因が明らかな慢性疾患の緩和などを目的に使用すると効果的です。



# お知らせ



2021年7月1日、新尾道薬局は

【健康サポート薬局】として新たにスタートをしました。



【健康サポート薬局】とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局のことをいいます。

お薬の飲み合わせ管理、医療機関との連携、在宅対応、24時間対応、残ったお薬の確認を行う「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師としての基本的な機能」に加え、症状に合わせたOTC医薬品の説明販売、健康食品の提案、健康相談、お薬相談、介護に関する相談、食事・栄養相談など、いつでも気軽に相談できる薬局のことです。

地域の皆様方の、よりよい健康の維持・増進を支援することを目的としております。当薬局が現在行っている取り組みの一部を紹介します。

## OTC 医薬品<sup>\*</sup>の取り扱い始めました！

新尾道薬局の待合室に突如現れた陳列棚を見てご存じの方も多いかと思いますが、7月よりOTC医薬品を販売しております。ご購入の際には、薬剤師がきちんと説明して販売を行っております。

病院でもらっているお薬との飲み合わせ、健康食品を摂られている方はそれを続けながらOTC医薬品を服用、使用しても大丈夫かどうか？など医薬品購入の際、不安に思われることはなんでもご相談ください。

ご家庭の薬箱に常備しておいたら、いざという時にお役に立つお薬などもあります。それも含めアドバイスいたします。お気軽にお声がけください。

安心して購入し、服用していただけることと思います。なお、介護用品もまだ少数ですが取り扱い始めました。こちらもぜひご利用くださいませ。



※OTC 医薬品とは、

医師に処方してもらう「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしでも買うことができる医薬品のこと。

## レシピポケットコーナーができました！

因島薬品グループには管理栄養士が3人おります。  
毎月それぞれの管理栄養士がオリジナルレシピを考え作成し、皆様にお配りできるようにしています。

「たんぱく質アップ」「減塩」「腸活」など機能別、「なす」「れんこん」「かつお」など食材別にポケットをご用意し、お手に取りやすいようご用意しております。

ぜひお持ち帰りいただき、毎日のお食事作りに管理栄養士監修の「健康」を意識したレシピをぜひご活用ください。



## 健康相談会を開催しています！

新尾道薬局の待合室で、健康相談会を行っております。

今はコロナ禍ということもあり不定期の開催にはなりますが、前は6月、次回は11月に行う予定です。

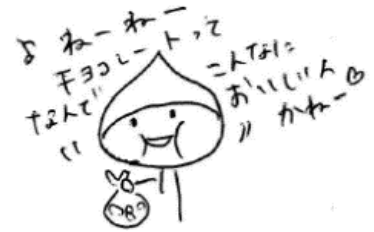
健康やお食事に関する日ごろのお悩みがあれば、薬剤師と管理栄養士がお聞きしてアドバイスをさせていただきます。健康相談会の日以外に、予約制で個別にお話しをうかがうことも可能です。ご興味のある方はスタッフにお声がけください。

この号の最後に、11月に行う健康相談会の詳細を掲載しております。

ぜひこの機会にご参加いただけたらと思います。



## くりたろうおすすめ商品



### ラカント S (130g)



490 円

- ◎天然素材でカロリーゼロ
  - ◎砂糖と同じ甘さで使いやすい
  - ◎加熱しても甘さそのまま
- トウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分の「エリスリトール」と砂糖の300倍の甘さを持つ羅漢果(カカ)の高純度エキスを使用。
- お料理・お菓子作りなどいろいろな用途に大活躍！！

### 低糖質スイートナッツ (7袋入)



780 円

- ◎人工甘味料不使用
  - ◎砂糖不使用
- クルミ・アーモンド・ヘーゼルナッツ・のミックスナッツをラカントSでコーティング。
- ナッツの香ばしさとラカントのやさしい風味で、やみつきのおいしさ！
- 「他のナッツより食べやすい♪」と好評です。お子さんやご年配の方までお召し上がりいただけます。
- 小袋になっているので、食べ過ぎも防げます。

## おいしく健康応援チョコレート



(ビター)

320円

◎砂糖を使わず、代わりに糖質の吸収が穏やかな低 GI の糖質を使用

◎カロリーオフで「食物繊維」入り。1粒あたり12kcal 12粒入り

◎カカオ56%のビター味。

砂糖を控えている方、ダイエット中の方にもおすすめです。

## おいしく健康応援ココア



420円

◎砂糖不使用・低 GI の糖質

→砂糖の代わりにでんぷん由来の甘味料「還元麦芽糖」や血糖値を上げにくい甘味料「エリスリトール」などを使用。

◎1杯あたり25kcal入り

◎不足しがちな栄養素 「食物繊維」入り

## 糖質が気になる方の親子丼



## 糖質が気になる方の欧風カレー

各 170円

◎保存料・合成着色料不使用

◎機能性表示食品

マイサイズいいね！プラスシリーズは、薬局専売品となっております。量もカロリーも自分に合わせたマイサイズ。フタを開けたら箱ごとレンジでチンするだけの手軽さが、好評です。同シリーズに「塩分が気になる方」向けメニューと「たんぱく質を摂りたい方」向けのメニューも置いております。



参加無料

# 健康フェア 2021

第2回

in 新尾道薬局

## 『みんなの健康相談会』

テーマ ～血糖値について考えよう～

●日時：令和3年11月24日（水）14：15～15：15

《内容》

●場所：新尾道薬局

- 1、糖尿病の症状について 10分（薬剤師）
- 2、食事の面から改善しよう 20分（管理栄養士）
- 3、個別にワンポイントアドバイス 30分



血糖値が高くて不安、、血糖値が全然下がらない、、

**薬剤師、管理栄養士**と一緒に解決していきましょう！！

糖尿病の方でなくても参加OK！

事前に聞き取りをさせて頂き、あなたの性格、ライフスタイルにあった

提案をさせていただきます。

**3名限定**で開催します。お早めにご相談ください♪

※個別相談のため事前予約必要



ご電話またはお問い合わせで新尾道薬局 素敵なおみやげ用意しております♡

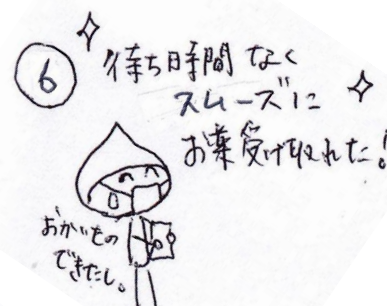
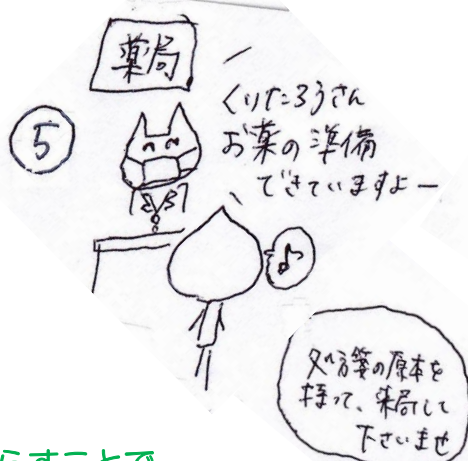
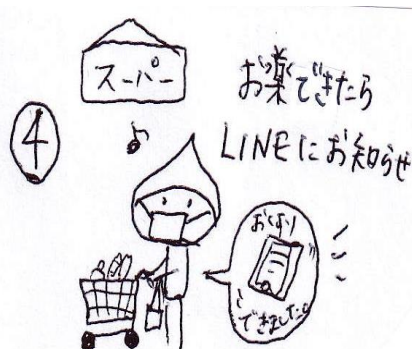
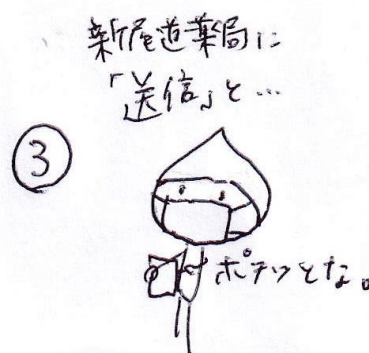
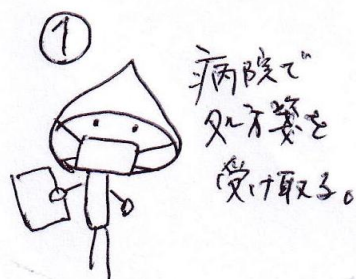


新尾道薬局 LINE 公式アカウントご活用ください！

## LINE で処方箋の受付ができます

待ち時間の  
有効活用

処方箋を撮影してその画像を送っていただくと、処方箋の受付ができます。  
お薬の準備ができたなら、LINE でお知らせします。  
薬局に来局いただいたら、スムーズにお薬をお渡しできます。  
(必ず、**処方箋の原本をお持ちください**。  
処方箋の有効期限は処方箋発行日を含め4日以内です。)



- 薬局内での待ち時間を減らすことで、  
ウイルスに感染するリスクが低くなります。
- 小さなお子様をお連れの方にも大好評です！！

ぜひ便利な【新尾道薬局公式 LINE】ご登録下さい。



新尾道薬局では地域のみなさまの「かかりつけ薬局」「お気に入り薬局」として、地域のみなさまに寄り添っていける調剤薬局を目指しております。

当薬局に来局される方には「処方箋が調剤薬局の入場券」というイメージをなくしていきたいと思えます。

「肝油やポーロだけ買いに来てもいいの？」

もちろんです！！お買い物のために寄っていただくことは、私共大歓迎です！！

そこで日ごろ気になる健康のことや、お薬の疑問、お食事のことなど質問していただければアドバイスできるよう専門スタッフがそろっております。調剤薬局にしか取り扱いのないものも多数ございます。処方箋がなくても、いつでもお気軽にお立ち寄りくださいね。



## くりたろうこぼれ話

今回ご紹介した OTC 医薬品を販売するにあたり、待合室に OTC 医薬品を置く販売用の陳列棚を作ることからスタートしました。

なんと！その棚を作成したのは、当薬局に勤務する薬剤師なのです！！

彼は DIY が得意で、家でも床を貼ったり押入れを改造したりしているそう。その経験を活かし、ホームセンターを何件もはしごして購入した材料を使って自ら作成したものです。

来局された際には、商品と併せてぜひ棚の方もご覧ください。匠の技が光っています✧

僕が作りました!



薬剤師の黒飛です





## 編集後記



10月に入ってから、しばらくは夏のような暑さが続いていたので、寒～い冬が苦手な私は(このまま暑くてもいいのだけどなあ…)なんて思っていました。しかし、急に寒くなったのでこのままだと「秋」を感じることなく「冬」がくるんじゃないかとビクビクしています。

薬局の売り場には、毎年ご好評いただいています【生しぼりしょうが湯】を今年もたくさん並べています。今年は“くりたろうおすすめ商品”でもご紹介しましたノンシュガー【おいしく健康応援ココア】も入荷しました！

心もからだもポカポカするあたたかい飲み物を飲んで、冬支度をはじめませんか？

