

本格的な紫外線対策していますか

紫外線は1年中地球に届いていますが、その量が際立って多くなるのが5～8月です。紫外線を浴びすぎると、日焼けだけでなく、さまざまな悪影響を受けてしまいます。しっかりと対策を行いましょう。

紫外線を浴びすぎないことが大切

紫外線は体内でビタミンDを作って骨を丈夫にするなど、体に良い作用をもたらしますが、浴びすぎると悪影響を及ぼします。

シワやシミ、たるみの原因になったり、皮膚がんの発症リスクを高めたりします。また、白内障や翼状片*など、目の病気を引き起こすことも知られています。

紫外線を極端に避ける必要はありませんが、浴びすぎは望ましくありません。紫外線の健康への害を抑えるには、とにかく浴びすぎないことが大きなポイントです。

*白目の細胞が異常に増えて血管とともに黒目のほうに伸びてくる病気

身につけるものや日焼け止めなどで紫外線をカット

紫外線は8月にかけてどんどん増えていきます。これからの時期は晴れの日はもちろん、曇りや雨の日も紫外線対策が必要です。また、直射光だけでなく、空気中で飛び散る散乱光や反射光もあるので、日陰だからといって安心してはいけません。紫外線はあらゆる角度から肌に届いていると考え、以下のような方法でしっかり防ぎましょう。

- ①紫外線の量が多くなる午前10時～午後2時ごろはできるだけ外出を控える。
- ②外出時には、つばのある帽子や日傘、UVカットのメガネなどを使用。目の詰まった生地やUV加工が施された衣服を着用する。
- ③衣服では防ぎきれない部分は日焼け止めをしっかりと塗る。顔に塗る場合は、クリーム状ならパール1個分、液状なら円玉1個分を額、鼻、両頬、顎に置き、隅々に広げていく。塗り終わったらもう一度同量を重ね塗りする。こまめに塗り直すことも忘れずに。

薬が原因で、光が当たった皮膚に異常反応が起こることが

塗り薬や貼り薬などを用いた部位に日光が当たってかぶれたり、薬を飲んだあとに日光が当たった皮膚に発疹ができたりする場合は、薬剤が原因の光線過敏症が疑われます。皮膚に異常があるときは、早めにかかりつけ医や皮膚科を受診しましょう。

薬剤性光線過敏症の治療としては、原因と思われる薬剤の使用を中止し、日光を避けることが重要です。症状によっては抗ヒスタミン剤や副腎皮質ホルモン剤（ステロイド剤）などで治療します。また、薬の使用をやめた後でも成分が体に残っていることがあるので、しばらくの間は注意が必要です。

なお、紫外線対策についてわからないことがある場合は、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：塚 直子

クスリンです。

読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ② あなたは、現在、減塩に気をつけていますか？（気をつけている / 気をつけていない）
- ③ 今後、減塩について気をつけようと思えますか？（思う / 思わない）
- ④ 「思う」と答えた方は、具体的にどんな減塩の工夫をしたいと思いますか？
- ⑤ 薬局へのご意見・ご要望
- ⑥ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑦ 郵便番号・住所 ⑧ 氏名 ⑨ 性別 ⑩ 年齢
- ⑪ 電話番号 ⑫ 欲しい色のアルファベット

*記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life202405>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life5月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、6月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
50名様
アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で50名様に下記の商品をプレゼントいたします。
ご希望の色（AまたはB）を明記してください。

水遊びやアウトドアで大活躍の防水バッグ



サイズ：
H150mm×
W265mm

スリムでシックなデザインが特徴の、止水ファスナーを使用した防水バッグです。水遊びの際やアウトドアで、貴重品や小物を持ち運ぶことができます。Bのクリアタイプはスマホ操作も可能。

防水クロスバック ブラック、クリア
3,980円（税込）ロア・インターナショナル
<https://www.araree.jp/contact/>

○商品については、上記URLよりお問い合わせください。

*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（※）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※商品については、上記URLよりお問い合わせください。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「コイノボリ（鯉のぼり）」でした。



次号予告 6月号は「口の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援
薬局
class A

Life 5月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

特集
必勝

おいしい！減塩術

■本格的な紫外線対策していますか…4

防水バッグを50名様にプレゼント…4

やってみよう！ あなたの塩分 チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	減塩				3点	2点	1点	0点	評価
	みそ汁、スープなど	つけ物、梅干しなど	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	あじの開き、みりん干し、塩鮭など					
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない					
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない					
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない					
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない					
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない					
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない					
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない					
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける（ほぼ毎日）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない					
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない					
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない					
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない					
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い					
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ					
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個				
	小計	点	点	点	点				
	合計点								

一日にどれだけ塩分をとっていますか？

減塩の重要性が叫ばれて久しいですが、成人の1日の食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3g*と、国の食塩摂取基準の目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満**よりも約3g多いのが現状です。あなたはどのくらいとっていますか？

*厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」 **高血圧の人は男女とも6.0g未満が目標値「高血圧治療ガイドライン」

●塩分をとりすぎると… 塩分は生命維持のために必要なものですが、過剰摂取は健康に悪影響を及ぼします。

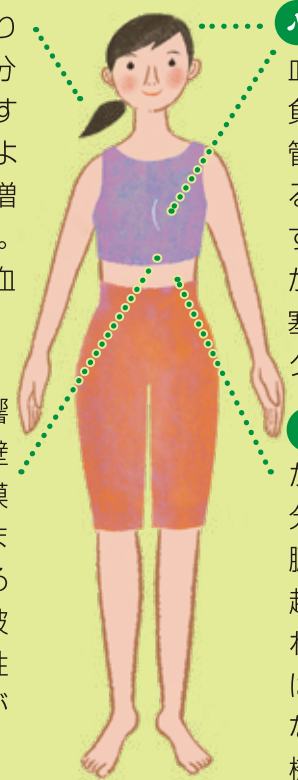
高血圧 塩分をとりすぎると血液中の塩分濃度が高くなります。すると塩分濃度を薄めようと体内の水分量が増え、血液の量も増加。心拍出量も増えて、血圧が高くなります。

心疾患や脳血管疾患 血圧が高いと、大きな負担がかかり続けた血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が起こりやすくなります。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。

胃がん 胃酸の影響から胃を守るため、胃壁は粘液を分泌する粘膜細胞で保護されています。塩分を過剰にとると、この粘膜細胞が破壊されたり、粘液の性状が変化して胃がんがでやすくなります。

腎臓病 腎臓は血液から老廃物や余分な塩分を除去しています。腎臓の血管に動脈硬化が起こると血液がろ過されにくくなるため、腎臓は無理をして働くことになり、やがて疲弊して、機能が低下します。

その他 塩分の過剰摂取は、骨の材料であるカルシウムの尿への排泄を促し、骨粗しょう症のリスクを高めます。また、神経細胞の機能を妨げて認知機能を低下させる可能性も指摘されています。



評価

【合計点 0～8点】
食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。

【合計点 9～13点】
食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

【合計点 14～19点】
食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。

【合計点 20点以上】
食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：
社会医療法人
製鉄記念八幡病院
理事長 土橋卓也
管理栄養士 山崎香織

イラストレーション：しおたまこ

満足できて、おいしい減塩料理のポイント6

塩分を控えるための6つのポイントを押さえて、おいしい減塩料理をいただきます。

1 下味をしっかりつける

肉や魚は塩やコショウをもみ込んでから調理すると、料理全体の味が薄くても料理の味が際立ちます。



2 小麦粉や片栗粉で味をまとわせる

小麦粉や片栗粉は食べ物の味を閉じ込めるとともに、調味料をからみやすくなるので、濃厚な味わいを感じられます。



3 香味野菜やスパイスでアクセント

しょうがやしそなどの香味野菜やコショウやカレー粉などの独特の風味は、料理のアクセントとなつてうす味をカバー。



4 おいしいだしを使う

かつおぶしや昆布などでとっただしは、さまざまな成分が醸し出す風味と旨味があり、味の薄さが気になりません。



5 油でコクをプラス

揚げ物や油炒めなど、油を使うとコクが出るのでおいしく感じます。ゴマ油やオリーブ油は風味を増します。



6 酸味で味を引き締める

レモンやすだちなどの柑橘類や、酢やワインビネガーなどの酸味は味を引き締め、うす味の物足りなさを補います。



ひと工夫でおいしい! 減塩料理

減塩の必要性はわかっているけれど、減塩料理は面倒だし、何よりもおいしくないと考えていませんか。でも、ひと工夫するだけでおいしい減塩料理を楽しめます。

いつもの定番料理から挑戦しよう! 減塩レシピ

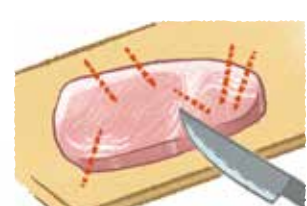
簡単に作れる定番料理の塩分を減らすことから始めてみませんか。

豚肉のしょうが焼き

調理時間:15分 エネルギー:約300kcal
食塩相当量:約1.0g (一般的なもの:2.1g)

減塩ポイント

粉で味をからませ酢で引き締める
肉のすじを切り、小麦粉をまぶして、たれのからみをよくします。酢で味が引き締まり、塩味を感じやすくなります。つけあわせには調味料をかけずに、しょうが焼きのたれを。



- 材料 (2人分)
- しょうが焼き用 豚肉 ……200g
 - しょうが ……1かけら
 - 小麦粉 ……小さじ1
 - サラダ油 ……小さじ1
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 酒 ……大さじ1
 - 酢 ……大さじ1/2

作り方 ①豚肉はすじ切りし、両面に小麦粉をまぶす。②小さめの器にすりおろしたしょうがとしょうゆ、酒、酢を合わせておく。③フライパンに油をひき、豚肉を入れて両面焼き、最後に②を回し入れる。

鶏のからあげ

調理時間:20分 エネルギー:約410kcal
食塩相当量:約0.9g (一般的なもの:2.3g)

減塩ポイント

下味と後付け調味だれで濃厚に
下味の牛乳は味にコクを出すだけでなく、肉をしっとりさせ、砂糖は塩味を引き立ててくれます。揚げた後に調味だれをからませることで、味を感じやすくなります。



- 材料 (2~3人分)
- 鶏もも肉 ……250g
 - 砂糖 ……小さじ1
 - 牛乳 ……大さじ1
 - 小麦粉 ……大さじ4
 - 揚げ油 ……適宜
 - 調味だれ
 - ニンニク ……1かけら
 - しょうが ……1/2かけら
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 酢 ……小さじ1

作り方 ①ボウルまたはバットに砂糖と牛乳を入れ、一口大に切った鶏肉を10分漬ける。②小さめの器にニンニクとしょうがをすりおろして入れ、しょうゆと酢も加えてたれを作る。③鶏肉に小麦粉をまぶして中温で5~6分揚げて取り出し、1分おいて調味だれをからませる。

知っておきたい 食品の「かくれ塩分」

思いもよらない食品に多くの塩分が含まれていることがあります。下記の塩分量を参考に。



調味料

- うす口しょうゆは色が薄いだけ!
- うす口しょうゆ (小さじ1) 1.0g ●濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g
- ドレッシングよりマヨネーズのほうが塩分が少ない
- フレンチドレッシング (乳化型・大さじ1) 0.6g ●マヨネーズ (卵黄型・大さじ1) 0.2g

主食

- ごはんやそばの塩分はほぼ0g
- うどん・ゆで (240g) 0.7g ●食パン (6枚切り・1枚) 0.7g ●そば・ゆで (300g) 微量

加工食品

- 肉の加工品は茹でることで塩分減
- ロースハム (薄切1枚) 0.4g ●ウインナーソーセージ1本0.5g
- おでんなど練りものの加工食品は注意
- かまぼこ (厚1.5cm・2切れ) 0.6g ●さつま揚げ・小判 (1枚30g) 0.6g
- スープを残すと塩分が3割減
- カップ麺 (1食分・しょうゆ味) 5.0~6.0g

*いずれも茹でたり、残したりする前の塩分量

取材協力: 女子栄養大学名誉教授・女子栄養大学栄養科学研究所客員研究員 松田康子先生

もっと減塩の工夫

まずは2週間ほど減塩を継続しましょう。味覚がうす味に慣れてきます。

必ず表示をチェック



「うす味」は味つけの呼び名であり、塩分が少ないという意味ではありません。加工食品は必ず成分表示を確認。

献立に味つけしない一品を



旬のものや新鮮な食材なら味つけをしなくてもおいしく味わえます。そうした料理を一品加えて、献立に味のメリハリを。

いつもの食品を減塩食品に置き換える



普段食べている漬物やおつまみなどを減塩食品に変更。日本高血圧学会のホームページ*で減塩食品リストを掲載。*https://www.jpnh.jp/general_salt.html

子どものころからうす味習慣

子どものころから味の濃いものばかり食べていると、濃い味を好む味覚のまま大人になります。子どもの味覚を決定づけるのは周囲の大人です。みんながうす味を心がけることが大切。



アプリで高血圧を治療!?

高血圧の治療を目的としたアプリがあります。毎日の血圧や食事などの情報を記入すると、その人に合った生活習慣改善のアドバイスが示されます。6か月間のプログラムに公的保険が適用されます。



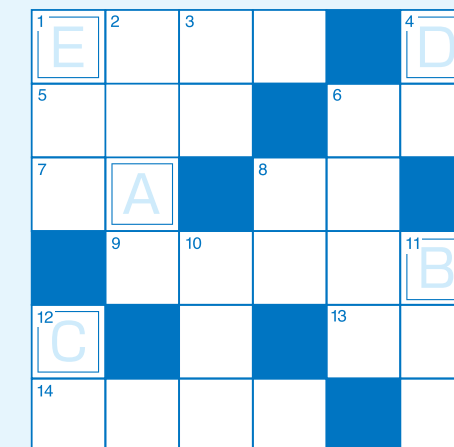
2023年イグ・ノーベル賞「電気味覚」で減塩を実現!?

ユニークな科学研究などに贈られるイグ・ノーベル賞。2023年の栄養学賞は日本人による電気味覚の研究。電気刺激によって塩味などを増強できるとか。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 相撲取り
- 勢力・力がほぼ同じで、互いに張り合うこと
- 物事の区切り、境。「五十の〇〇を越す」
- 親指のこと
- エジプトで神の化身として崇められていた昆虫(フンコロガシ)のこと
- しっかりとした考えがなく他の説にすぐ賛成することを、〇〇雷同という
- 徳島県特産の柑橘系果物
- キリスト教において崇敬の対象とされる聖像
- 喜んで厄介払いなどをする時、〇〇をつけて返すという

〈ヨコのカギ〉

- 力をこめて制作した作品
- 三歳馬のクラシックレース。〇〇賞
- 世界でも人気、和食の代表といえ
- 相撲での準備運動。「〇〇を踏む」
- 卵をかえすこと
- 軽べつまたは困惑したときのかすかに笑った表情
- 東北地方などで牛のことをいう
- メンマとも呼ばれる

知って脳活

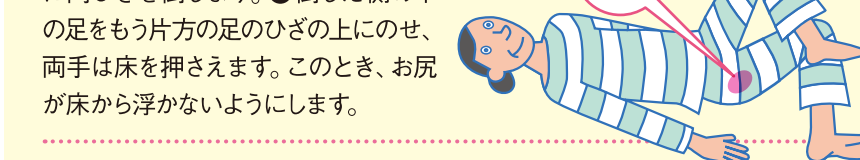
【朝茶は福が増す】…朝にお茶を飲めば、その日一日は災難から逃れられるということわざ。新茶の季節、カテキンやビタミンが豊富なお茶を楽しんで?

5分ストレッチ 寝る前にやろう 1日の疲れを取るストレッチ

朝起きてから体はずっと動きっぱなし。夜になると、1日の疲れがたまっへトトです。疲れはその日のうちに解消するのがベスト。寝る前に体をゆっくりと伸ばして疲れを除去。快眠効果も期待できます。左右両方やりましょう。

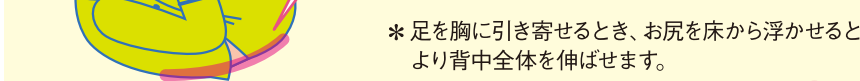
股関節

股関節にある梨の形をした筋肉(梨状筋)を伸ばします。その下を坐骨神経が通っているため、坐骨神経痛や腰痛の予防にも。



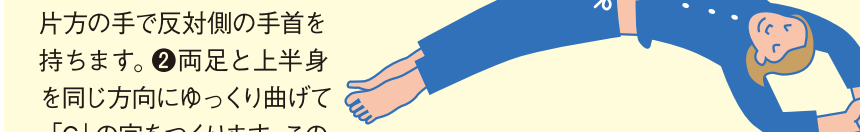
背中・腰

立ったときに姿勢を安定させたり、体を横に曲げる・反らすといった動作を助ける筋肉のストレッチです。



わき腹

腕を伸ばして後ろや下方にある物を取るときなどの動作に関わる筋肉(広背筋)を伸ばします。



①床に寝て両手を伸ばし、片方の手で反対側の首を持ちます。②両足と上半身を同じ方向にゆっくり曲げて「C」の字をつくれます。このとき、腕が顔の前に倒れないように気をつけて。

参考文献:「ストレッチ大全」(有賀誠司著/成実堂出版)

◎参考文献:「目で覚える定番おかずのおいしい減塩」(松田康子著/女子栄養大学出版部)「栄養と料理」2024年1月号(女子栄養大学出版部)「塩分1日6g わがままおとならせうまい減塩めし」(「栄養と料理」編、料理:本田よう一/女子栄養大学出版部)「第4回塩分早わかり」(牧野節子監修/女子栄養大学出版部)「FOOD&COOKING DATA 減塩のこずあわかり」(牧野節子監修/女子栄養大学出版部)「NHKきょうの健康」2021年2月号(NHK出版)「Web」2023年のイグ・ノーベル賞は「電気味覚」に栄冠、口から配る「ニンニク味」も発見!日経XTECH」(明治大学 総合数理学部 高野秀明教授らがイグ・ノーベル賞(栄養学)を受賞!実用)「4ページ」(Web)「医療を知り、セルフケアがわかる。ヒソカワルカ」(塩野義製薬)「お茶と光線過敏症」(徳島県薬剤師会)「薬が原因で前トランプ?」(薬剤師光線過敏症)とは「こころ」(岡山山田市市民病院)