



今、学びたいこと



夏の健康な過ごし方

猛暑の夏もやっと乗り越すことができ、つくづく思う事は自分の体を守ることのむずかしさ、夏には1.5Lの水分をとる、塩分をとりすぎると血圧が上がる。一体どうすればいいのかわかりません。やがて来夏も来る。夏がくるまでにお話も学びたいです。ばあばのお願いです。(花ぐるま薬局 Oさん)

時短のおいしい料理

いつも、クイズを楽しみにしています。「今、学びたいこと」は、時短で作れる、おいしい料理です。(花ぐるま薬局 Oさん)

オカリナを吹きたい!

オカリナ、もっとも小さな楽器で静かな音色、明るい音色が出て、心をなごませてもらえる。ポシェットにも入り持ち運びも便利。今からでも学びたい、曲を鳴らして山の中で吹きたいな!(コスモス薬局 Kさん)

平和のために学びたい

今こそ学びたいと思っていることは、私は「世界の平和」が一番大切だと思う毎日です。今も愚かな戦争によって幸せが壊れていく様子をテレビで見ると胸が痛くなる。すぐこの戦争をストップさせたい! 私は20年ほど前から世界の子供も平和像を京都に作る会の取り組み、平和学習をしてきた。そこで学んだことを活かして、その時の仲間の知恵と力を出し合って、自分のことから頑張らねばと思う毎日である。私は80代の大おばあさんになりました。でも一番大切な平和な世界に向けて、今を生きる命を大切に、一生懸命学びたいという私の気持ちです。(紫野店 Aさん)

血圧について学びたい

最近、血圧が上がって医者に行ったところ、季節の変わり目には上がりやすいと聞きました。血圧に関して色々知りたいと思います。よろしくお願いします。(紫野店 Yさん)

新春号の表紙は勤続の節目を迎えた職員に飾ってもらいました。持っているのは「今年の私の一文字」です。今年も京都コムファの薬局並びにこむふぁ通信をよろしくお願い致します。



みつばち薬局紫野 濱田20年



なごみ薬局 樋谷20年



花ぐるま薬局 細見25年



花ぐるま薬局 宇野10年



みつばち薬局上賀茂 前田15年



本部事務 池田5年



コスモス薬局 西山5年



本部事務 丸尾5年

こむふぁ通信

Vol.44
2024年 新春号
2024.1月発行



「つながる薬局」ならLINEで簡単に
処方せんが送れます!



↑
コスモ薬局



↑
花ぐるま薬局



↑
みつばち薬局
上賀茂店

友だち登録を!
読み込んで
QRコードを

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON PayPayなど
使用できます!



前号クイズ解答

当選者の発表は
賞品の発送をもって
かえさせていただきます
たくさんの
ご応募ありがとうございました

- Q.1 ×
- Q.2 ○
- Q.3 ×
- Q.4 ○
- Q.5 ○



今月の
こむふぁ
クイズ

- Q1. ビタミンは体内で必要量が十分合成される。
- Q2. レバーの摂り過ぎはビタミンAの過剰摂取となる場合がある。
- Q3. ビタミンB1はネギ類と一緒に食べると良い。
- Q4. 風邪を引いたときはビタミンCのサプリメントをたくさん飲む。
- Q5. ビタミンDは主に目や皮膚などの健康を守る働きをする。

きりとり

クイズ解答
○か×でお答えください

Q1. _____

Q2. _____

Q3. _____

Q4. _____

Q5. _____

次号こむふぁ通信春号(2024年4月頃発行予定)には、「今年の私の一文字」についての記事を掲載予定です。今年を表す漢字や目標にする漢字など好きな漢字一文字とその漢字を選んだ理由を記載してください。

本紙下部の応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。前述の記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね!待っています(^_^)

※解答応募締 2024年3月15日(金)

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

きりとり

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、記事を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局 _____

お名前 _____ 電話番号 _____

ご住所 _____

Kyoto
Community
Pharmacy

上賀茂診療所のよこ
みつばち薬局
上賀茂店
北区上賀茂藤ノ木町22-1
TEL:075-703-3281
FAX:0120-703-287

紫野協立診療所すくそば
みつばち薬局
紫野店
北区紫野西野町65-7
TEL:075-417-3911
FAX:0120-74-3910

仁和診療所のそば
なごみ薬局
上京区仁和寺街道御前
西入下横町230-2
TEL:075-466-6111
FAX:075-466-6112

太子道診療所のよこ
コスモス薬局
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

吉祥院病院のそば
あゆみ薬局
南区吉祥院御池町22
TEL:075-681-2977
FAX:075-681-3043

上京診療所のそば
花ぐるま薬局
上京区千本通寺之内下る花車町494
TEL:075-432-1520
FAX:075-432-1521

不足しがちな

ビタミン



健康の維持に不可欠ですが、体内では必要量が合成出来ず、食品から摂取する必要がある栄養素がビタミンです。今回は、日本人に不足しがちな4つのビタミンについて、その役割とポイントについて解説します。

※食品の項目については、そのビタミンを多く含む食品の例を取り上げ、カッコの中に含有量を表示しています。

脂溶性ビタミン(脂肪に溶けやすく、体に蓄積しやすい)

脂溶性ビタミンは、油と一緒に調理することで吸収率が高まります。ビタミンA,Dは不足しがちなビタミンですが、サプリメントや健康食品で摂取する場合は、必要以上に摂取しないようにしましょう。過剰症が起こる場合があります。

ビタミンA 目や皮膚などの健康を守り、感染症を予防する働きをします。

欠乏症: 夜盲症(暗いところで見えにくくなる)

過剰症: 頭痛、吐き気、肝障害、胎児への影響(妊娠初期) など

食品: 焼き鳥レバー 1本(4200μg)、人参 中1本(1000μg)、まぐろ刺身 4切れ(588μg) 卵 1個(138μg)、スライスチーズ 1枚(45.6μg)、味付け海苔 5枚(40.5μg) など

推奨量: 650μg(女性)
850μg(男性)
耐用上限量: 2700μg



Point! 肉・野菜をバランスよく! ただしレバーの摂りすぎは過剰症を招く場合があります。

ビタミンD カルシウムの吸収、骨の代謝、歯の形成に関わっています。

欠乏症: 骨軟化症、骨粗鬆症、くる病(子供の骨軟化症)、成長障害

過剰症: 嘔吐や倦怠感、腎障害など

食品: 鮭 1切れ(25.6μg)、サンマ 1尾(11μg)、ぶり 1切れ(6.4μg)、卵 1個(2.5μg) きくらげ 乾燥 5g(4.3μg)、しいたけ 乾燥 1個(0.7μg)、しいたけ 生 1個(0.05μg) など

推奨量: 8.5μg
耐用上限量: 100μg

Point! ビタミンDは、皮膚のコレステロールが紫外線に当たることで合成されます。冬の時期や日中あまり外出しない人は不足しやすくなるため、しっかり魚介類やきのこ類を摂取しましょう。

※他にも脂溶性ビタミンとして、ビタミンE(抗酸化作用、動脈硬化予防効果など)やビタミンK(血液凝固や骨形成作用)があります。

- ・推奨量: 健康維持のために必要な1日の量
- ・耐用上限量: 超えると過剰症状が起きる可能性がある量 (この記事では18歳以上の基準を表示しています)



←「株式会社 明治」のサイトで自分の栄養摂取状況を知ることができます。↓

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/tekiryou/> きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください → →

次号(2024年4月頃発行予定)のこむふぁ通信では「今年の私の一文字」についての記事を掲載予定です。「今年を表す漢字や目標にする漢字とそれを選んだ理由」についてお聞かせください。お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

水溶性ビタミン(水に溶けやすく、体に蓄積しにくい)

水溶性ビタミンは、茹でると茹で汁にビタミンが流出します。洗うときに水に浸けすぎないようにする、小分けにして加熱時間を短縮する、茹で汁もなるべく一緒に摂取するなどの対策で、調理によるビタミンの損失を防ぐことができます。なお、水溶性ビタミンは体に蓄積しにくく、過剰摂取の心配はほぼありませんが、やはりサプリメントや健康食品を必要以上に摂取するのは避けましょう。

ビタミンB1 糖類・アルコール類の代謝に関係。不足すると糖質がエネルギーに変わりません。

欠乏症: 疲労、食欲不振、重度で脚気(神経異常、心不全)、意識障害 など

推奨量: 1.1mg(女性)
1.4mg(男性)

食品: 豚もも肉 1枚100g(0.96mg)、鮭 1切れ(0.21mg)

玄米 小盛1杯(0.16mg)、ライ麦パン 1枚(0.10mg)、いりごま 大さじ1(0.05mg) など

Point! 豚肉はビタミンB₁が豊富です(一方で、牛肉や鶏肉はビタミンB₁を多く含みませんが、鉄分などが豊富です)。主食を玄米にするのもビタミンB₁摂取に効果的です。また、にんにく、玉ねぎ、長ねぎなどのネギ類といっしょに食べるとビタミンB₁の吸収が良くなります。



ビタミンC 抗酸化作用、皮膚の健康維持、コラーゲン生成、心血管系の疾病予防、免疫維持など

欠乏症: 疲労、筋力低下、壊血病(皮膚・粘膜からの出血) など

推奨量: 100mg

食品: 赤ピーマン/パプリカ 1個(170mg)、ブロッコリー 小皿 1皿(98mg)、キャベツ 1/4玉(97mg)

黄色のキウイフルーツ 1個(112mg)、レモン 1個(20mg)、バナナ 1本(16mg) など

Q: ビタミンCは風邪に効果があるというのは本当?

A: 風邪を引いてからビタミンCを多量に摂取しても、風邪が早く治る効果はないとされています。ただし、ビタミンCを含め、普段からバランスの良い食事を摂取することは風邪の予防につながります。

Point! ビタミンCは野菜・果物に多く含まれます。ビタミンCだけでなく、全体の栄養バランスを考えると、1日に両手1杯の緑黄色野菜・両手2杯の淡色野菜・こぶし1個分の果物が目標です。



サプリメントや健康食品でのビタミン摂取について

サプリメントや健康食品は健康維持を補助するものです。特に食事量の低下時や食事内容が偏りがちな方は、ビタミン剤などで健康をサポートすることができます。しかし、サプリメントや健康食品にもリスクがあります。特に、薬との相互作用(薬の作用が増減する等)が起こることがあるため、薬を飲まれている方は医師や薬剤師に使用しているサプリメント・健康食品をお伝え下さい。健康食品やサプリメントを使用して体調に不調が生じた場合は、使用を中止し、医療機関を受診してください。

記入欄(ご意見・ご感想・「今年の私の一文字」についての記事など)
