

オススメ健康情報 「現代人必見！映画『あまくない砂糖の話』」

存在は知りながらも、なかなか観る時間が取れず気になっていた映画「あまくない砂糖の話」。

かつて世間を騒がせた、ファーストフードを食べ続けるドキュメンタリー「スーパーサイズミー」の“砂糖版”で、2016年に公開されたものです。最近「amazon prime video」で観られると聞き、さっそく視聴しました。

作品の主人公であり監督のデimon・ガモー氏は、愛する女性の気を惹くために彼女の食生活に合わせ、タバコや砂糖を断った経験のある健康な男性。妻となった女性が妊娠したことから、生まれてくる子どものためにも、「砂糖の真実を知りたい」と自らの肉体で実験することを決意します。



彼らの母国であるオーストラリアの、1人1日の砂糖平均摂取量はティースプーン40杯。平均的な4人家族だと、1kg×6袋の砂糖をなんと1週間程度で食べつくしてしまうそうです。

彼の決意した実験は、その1日平均摂取量のティースプーン40杯（1杯4g換算／計160g）を毎日、60日間摂取して体に起こる変化を見るというもの。事前検査では同年代よりも健康体であると診断されたガモー氏ですが、2ヶ月後、どうなってしまうのでしょうか。



この実験を始めた初日から、驚くべきことが判明します。それはオーストラリア人の平均的な食事をすれば、朝食だけで早くも20杯もの砂糖を口にできてしまうのです。しかしその中にいわゆる「お菓子」は含まれていません。朝食の定番であるシリアルやヨーグルト、アップルジュースなどだけで、あっという間に砂糖漬けになれるのです。恐ろしい…。

もちろん運動不足にならないように、毎日のランニングと筋力トレーニングは欠かしません。が、すぐに体重は増加し、肝臓には脂肪が蓄積されていきます。ガモー氏はみるみる不健康そうな容姿に変わり…

この続きは弊社ホームページにあります
「ブログ」にてご覧ください。



(ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。)

三旺お勧めスイーツ 第5回目

3月はスイーツには欠かせない、旬のフルーツ「苺」の栄養や健康効果について調べてみました。

まずは、ビタミンCが多く、抗酸化作用があることが知られています。

5年ぶりに全面改訂された「日本食品標準成分表2020年版」によると、苺には100gあたりのビタミンCは62mgと、みかんやグレープフルーツの約2倍含まれています。



そのほか、腸内環境を整え、大腸の働きを活発化し便通をよくしてくれる食物繊維「ペクチン」、体の中の塩分を外に出してくれる「カリウム」、虫歯の予防効果がある「キシリトール」など、様々なビタミンやミネラルもバランス良く含んでいます。

また、苺には、ポリフェノールの一種「アントシアニン」も含まれます。

アントシアニンは脂質と一緒に摂ると吸収率が2~3倍アップする性質があるとのこと。理由も知らずに、苺型のスプーンで苺をつぶして牛乳をかけて食べたことを思い出しました。

この冬を健康に過ごすため、旬の苺を取り入れてみてはいかがでしょうか。



健心コラム 第五章 高齢者と医薬品とかかりつけ薬剤師

～調剤薬局・薬剤師に何を望みますか？～

高齢になると一般的には肝臓機能、腎臓機能などの代謝も悪くなるので、薬剤の血中濃度も上がり副作用や薬物相互作用などにも影響があることもあります。

前章でも書きましたが、数年来同じ薬剤を飲まれていた場合、誰が薬剤の見直しをするのでしょうか。いつも診ていただいている医師が見直すことかと思いますが、医師に薬剤の見直しをしてくださいと話せる人は少ないのではないのでしょうか。そこでかかりつけ薬剤師（薬局）を活用してはいかがでしょうか。



厚生労働省が平成27年3月12日に発表した「医薬分業の考え方と薬局の独立性確保」という資料には以下のように書かれています。

“「かかりつけ薬局」において薬学的観点から処方内容をチェックすることにより、適切な薬物療法の実施に資するとともに、複数診療科受診による重複投薬、相互作用の有無の確認などができ、薬物療法の有効性、安全性が向上すること。”



“薬の効果、副作用、用法などについて薬剤師が、処方した医師・歯科医師と連携して、患者に説明（服薬指導）することにより、患者の薬に対する理解が深まり、調剤された薬を用法どおり服用することが期待でき、薬物療法の有効性、安全性が向上すること。”とあります。

また、医薬品以外も相談できる薬局は健康サポート薬局といい「かかりつけ薬剤師・薬局」の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することや、介護や食事・栄養摂取に関することまで相談できるアドバイス機能を持った薬局です。

健康サポート薬局、かかりつけ薬剤師という制度があるので、いつもの薬剤師がかかりつけ薬剤師になっていただいているか、そして健康サポート薬局になっているかを確認した上で、医薬品や食品など健康に関して気軽に相談してみたいかでしょうか。ただし、患者さんがいっぱい居る時は避けてくださいね。

【参考】（日本調剤HPより）

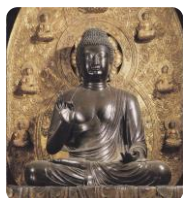
Q：かかりつけ薬剤師を指名すると費用が発生しますか。

A：「薬剤服用歴管理料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として次回から60～100円（3割負担の場合）を追加でお支払いいただくことになります。新しい副作用情報のお知らせや飲み合わせの問題があった場合に、通常お支払いいただく費用がかからずに、薬の安全使用のサポートを受けられます。

病氣平癒を願って ～病は気から 信じる者は救われる～



コロナによる自粛から早1年。マスク、消毒、換気などの具体的な対策の他に「コロナ対策の決定打？」として話題となった「アマビエ様」。皆さまはこの妖怪を今回初めて知ったのでは？



実はアマビエ様の登場は江戸時代後期の瓦版と言われており、割と若い妖怪です。

日本では古くから病を癒やすために信仰されてきたのは薬師如来（やくしにょらい）。特に有名なのは奈良県の西ノ京にある「薬師寺」のご本尊で、国宝にも指定されている薬師如来を中心とする薬師三尊像ですが、気軽にお参りすることは難しいのが事実。

しかし、実は薬師如来像が安置されている寺院は全国各地にあります。

お地蔵様などに比べると数少ないようですが、古くからある路地などに薬師如来の御堂が建立されていることもあるそうです。

外出自粛も大事ですが、感染対策を施してお散歩がてらお参りするのも良いかもしれません。

三旺コーポレーション株式会社

住所：東京都港区麻布十番2丁目8番14号-2a
電話：03-3769-7538
FAX：03-3769-7539
受付時間：10:00～17:00
URL：<https://sanoh-corp.jp/>
E-mail：info@sanoh-corp.jp

編集後記

以前なら気軽に触れて試せた化粧品サンプルがビニールの向こう側にあり、触ることもできなくなりました。その不便さを解消するために、資生堂は自社のファンデーション色を印刷した付箋を開発し、お客様の肌に貼り付けてイメージしてもらっているそうです。コロナを言い訳にせず、攻める姿勢に感動しました。（小谷）