



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>
 参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

7月24日はセルフメディケーションの日です。セルフメディケーションとは「自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること」です。今月はセルフメディケーションを実践するため市販薬やサプリメントの選び方のコツをご紹介します。

現在、市場には様々な市販薬やサプリメントが存在しており、その中から自分の目的に合ったものを選び出すのはなかなか大変です。そんな時は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。(かかりつけ薬剤師ならさらに詳しい相談もお受けできます) その際に、ご自身の情報をまとめておくと、よりの確なアドバイスを受けることができます。

特に重要な4つのポイント

- ① 解消したいこと 咳や鼻水を止めたい、鉄分不足を解消したい、...
- ② これまでに起こしたことのあるアレルギーや副作用の記録 お薬手帳に記載があればそれでもOK!
- ③ 現在治療を受けている方は病名・使用中の薬品名
- ④ 女性の方は、妊娠中・授乳中の場合はその状況

この他にも気になることはメモしておくと、相談の際にスムーズです。

直接の相談に抵抗がある方は、インターネットで情報を検索することもできます。市販薬・サプリメントの成分などがホームページなどで公開されているものもありますので、そちらを参考に製品を選ぶこともお勧めです。また、ちょっとした疑問でも可能な範囲でお答えいたしますので、お気軽に薬局スタッフにお声かけください。



セルフメディケーションを実践し、健康で快適な生活を過ごしましょう。

参考：OTC薬協会委員会の相談室 <http://www.jsmi.jp/contact/>

健康づくりに役立つ情報源！ 栄養成分表示を活用して選んでみましょう

普段のお買い物をする際に、栄養成分表示を見て食品を選ぶ機会はありますか？ 栄養成分表示を活用できれば、今よりもっとご自身の健康づくりに役立てることができます。今月はそんな「栄養成分表示」についてご紹介します。

- 栄養成分表示 -	
△ g あたり	
熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

栄養成分表示とは、ある食品について「どの栄養成分が、どのくらい含まれているのか」を分かるようにしたものです。以下の5つの項目は、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

【食品表示法により表示が義務付けられている項目】

- 熱量(エネルギー)
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- ナトリウム(食塩相当量で表示)

栄養成分表示を見て自分の目標に近づこう！



僕は生活習慣病予防のために適正体重を目指したいな

まずは「**熱量(エネルギー)**」の項目をチェックしましょう！ 普段よく食べる食品のエネルギー量を確認して食品を選ぶといいですよ。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスで決まります。自分の体格(BMI※)や体重の変化を確認しながらエネルギー摂取量を調整していきましょう。また、意識的に身体を動かしてエネルギー消費量を増やすことも大切です。

※BMI(Body Mass Index)： 肥満度を表す指標として用いられる体格指数。
 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出します。



私は血圧が高めだから減塩に挑戦したいわ！

それなら「**食塩相当量**」の項目をチェックしましょう。1日の食塩摂取量の目標量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満となっています。まずはよく使う調味料やよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方を工夫しましょう。最近では、減塩の商品も多く販売されているので、今お使いのもの比べてみてはいかがでしょうか。



栄養成分表示は、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取して、健康の維持・増進を図るために役立つ情報源です。この機会にぜひ活用してみてくださいね！

参考：消費者庁「栄養成分表示の活用について」

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。