

# 予防医療

## 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。



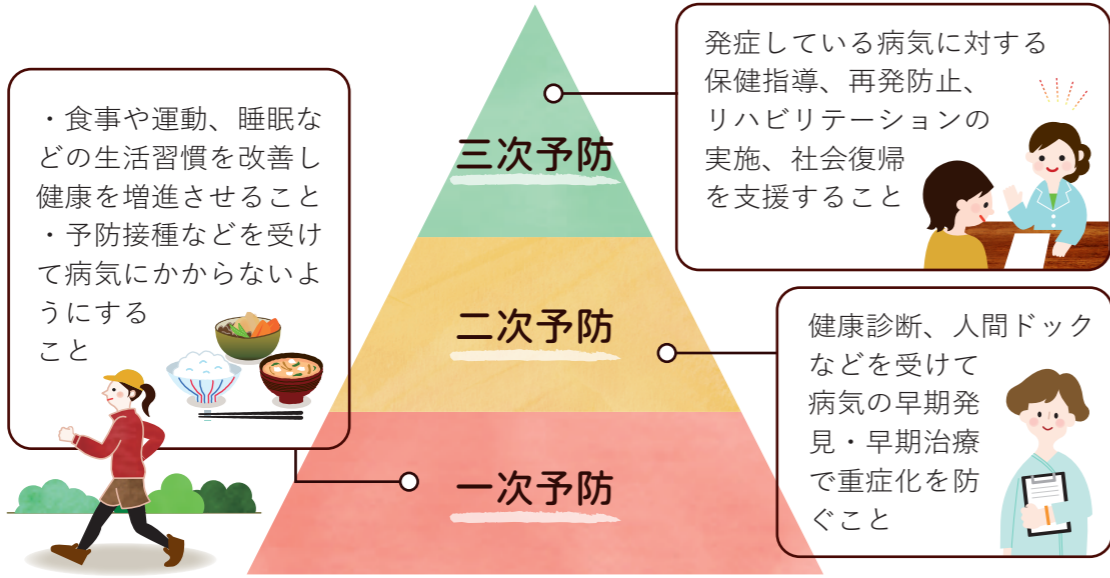
ご自由にお持ち帰りください

医療には「治療医療」と「予防医療」がありますが、近年では「予防医療」が重要視されています。予防医療とは『健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)』を延ばすため、病気を未然に防ぎ、生活の質の向上を目指すことを目的とした医療です。

### 予防医療が必要な3つの理由

- 01 日本では少子高齢化が急速に進んでいて、2035年には3人に1人が65歳以上になると言われています。これにより、将来における医療や介護にかかる負担が増えると予測されています。
- 02 現代の日本人の死因は、がん・心疾患・脳血管障害などの慢性疾患が上位を占めています。これらの疾患は生活習慣によって引き起こされるため、生活習慣を見直すことで予防が可能です。
- 03 日本は長寿国で、令和4年における平均寿命は男性81歳・女性87歳ですが、健康寿命は男性72歳・女性75歳と、男性9年・女性12年の差があります。この差が、介護や寝たきりの期間となるため、健康寿命を延ばしてこの差を縮小することが大事です。

### 予防医療の3つの段階



長寿社会を豊かに生きるためにも、日頃から健康維持を心がけ、少しでも長く自立した生活を送りましょう。

参考:厚生労働省ホームページ

# 夏に摂りたい!クエン酸!

皆さん、連日の暑さで夏バテしていませんか?暑さで食欲がない方、体に疲れが溜まっている方も多いのではないのでしょうか。そんな時の強い味方が「クエン酸」です!クエン酸を摂って、暑さに負けない身体を作りましょう。

### クエン酸とは?

梅干しや柑橘類などに含まれている酸味成分で、日常生活や運動後の疲労感を軽減することが報告されています。また、酸っぱさによって唾液や胃液の分泌が促されるため、食欲を増進させる効果も期待できます。

### クエン酸を多く含む食材



### — 効率よくクエン酸を摂るためのポイント —

- ①少量をこまめに!  
 クエン酸は体内に長時間留めておくことができず余った分は体の外に排出されてしまいます。1日3~4回に分けて摂取するのがおすすめです。
- ②飲み物と一緒に!  
 クエン酸は水に溶けやすい性質を持っています。レモンや柑橘類の果汁を水や炭酸水に加えて飲んだり、酸味が苦手な方はジュースやスポーツドリンクに混ぜると続けやすく美味しく摂れます。
- ③ビタミンB1と一緒に!  
 豚肉・玄米・大豆・ナッツ類・卵などに含まれているビタミンB1と一緒に摂ることで、体のエネルギー代謝をサポートする効果が期待できます。

### 栄養士のおすすめレシピよりご紹介!

### 夏こそ食べたい!キウイシャーベット

- 材料(4皿分)**
- ・キウイフルーツ(ゴールド・グリーン)…各1個
  - ・麴甘酒…200ml
  - ・はちみつ…大さじ1/2

- 作り方**
- 1 キウイフルーツの皮をむき、1センチ角に切ります。
  - 2 種類ごとにジッパー付きの袋に入れ、それぞれに甘酒100mlを入れ、グリーンキウイの方のみはちみつを加えます。
  - 3 手で軽くもみ、冷凍庫で約4時間凍らせたら完成です。

冷たいシャーベットで暑い夏を乗り切りましょう!



クックパッドでもレシピ公開中!



参考:(株)わかさ生活ホームページ/わかさの秘密/クエン酸の研究情報

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。