

# 第16回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中 国之

日時 平成20年9月10日(水) 午後1時から午後3時

場所 中井公会堂

内容

1. 見守り新鮮情報、すこやか講座(アイナリーホール)のご案内(別紙)/大森会長
2. 健康セミナー「薬剤師から見た、高齢者の健康とは」メープル薬局/薬剤師:難波啓子  
サプリメントとは/アンケートにお答え下さい。

サプリメントの効果は、薬と同じくらいある!

サプリメントは多くとればとるほど健康で元気になれる!

サプリメントは食品から抽出した天然成分でも、工場で作った合成品でも効果は同じ!

テレビ、新聞、コマーシャルなどで有名なメーカーの製品なら安心して飲める!

天然成分の製品は高いはずなので、値段の高いサプリメントほど良質である!

表示は入っている成分のみが書いてあればよい!

薬といっしょに飲んでも特に問題はない!

- (上の質問を か×でお答え下さい。すべて×です) -

**サプリメントの効果は、薬と同じ?**

サプリメントは食品中に含まれる健康に有用と考えられる成分を抽出したもの。薬ではなく、食品。

**サプリメントは、多く取れば取るほど健康によい?**

摂りすぎると健康を損ねる成分、飲んでいる薬に影響を与えるものもあり、要注意。

**サプリメントは、天然成分でも、工場で作った合成品でも効果は同じ**

身体の中にはいるので、安全に効いてくれる天然成分のものが良いでしょう。

**宣伝している有名メーカーの製品なら安心?**

売上NO.1と品質NO.1とは別物。医薬品メーカーのものが安心です。

**高価なサプリメントのほうが良質で安心?**

価格には宣伝料などが加算されています。「今回のみ3つまとめて 円」などには要注意

**成分表示の仕方の注意**

必要な成分だけの表示だけでは不完全。アレルギーや体調不良が起きたとき素早く対処するため、成分名、成分量の表示がしっかりしているもの。製造ロット番号、有効期限の明示を確認する。

**薬といっしょに飲んでも良いの?**

いいえ、中には注意しなければならないものがあります。まだまだ分かっていない事の方が多い領域です。

- どうぞ、お気軽に説明を求めて下さい -

成分・食品	主な注意点
アロエ	キダチアロエで下痢(アロエベラはOK)、子宮収縮促進作用
イチイウ葉	抗血栓剤との併用で出血傾向大、他の医薬品の代謝系に影響有
ウコン	抗血栓剤との併用で出血傾向大
エキナセア	長期使用で創部の治癒遅延
牡蠣(エキスを含む)	過剰摂取によるミネラル過多に注意
カルニチン	光学異性体のD体は無効
キノコ類(菌糸体も含む)	免疫抑制剤服用者はダメ
グルコサミン	いっしょに配合されているコンドロイチン硫酸に問題点あり
コエンザイムQ10	ワーファリンの作用減弱、空腹時の吸収率著しく減少
スピリナ・クロレラ	ワーファリンの作用減弱、
大豆イソフラボン	女性ホルモン類似作用の疑い 1日量の摂取制限あり
朝鮮ニンジン	炎症性・発熱性疾患の悪化の可能性、血圧上昇傾向、血糖降下、ワーファリンの作用減弱
納豆	抗血栓剤との併用で出血傾向大
免疫ミルク	乳糖不耐症、牛乳アレルギー、免疫抑制剤服用者はダメ
シジュウム茶	流産の危険性、鉄剤の吸収阻害
セントジョーンズワート	他の医薬品の代謝系に影響あり

“病気をコントロール・治療するのは薬、



健康に役立てるのがサプリメント”

- ・予防医学から発達、健康であるためのもの
- ・体にとっては、食物でとるほうがいい
- ・歴史が浅く、まだ何が起きるか不明
- ・誇大広告に注意
- ・違法表示、商品の安全基準、薬事法のからみ
- ・医薬品との相互作用

#### 《飲み方》

- ・食後 30 分以内に “水” で飲むこと
- ・お薬を飲んでいる方は、必ずかかりつけのお医者さまに相談のこと
- ・多く飲めばよいというものではないので表示された量、適量を飲むこと
- ・できるだけ新鮮なものを購入し、冷暗所で保存のこと
- ・自分に不足している成分を摂取すればよいのだが、迷ったらマルチビタミン剤を基本に始めること
- ・具合の思わしくない時には即時、改善効果を感じられない時にも速やかに中止すること

# ビタミン&ミネラル情報

ビタミン	足りなくなると	このような効果が	多く含む食品	1日の所要量* (成人男子)
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●夜盲症</li> <li>●目のかゆみ・乾燥</li> <li>●皮膚の乾燥</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成長を促進します</li> <li>●健康的な皮膚、粘膜、歯ぐきを作ります</li> <li>●視力の低下を防ぎます</li> </ul>	卵黄 1個 16g 288 I.U. 牛レバー 1串 30g 12000 I.U. ほうれん草 1束 170g 2690 I.U. にんじん 1本 150g 6150 I.U.	2,000 I.U.
<b>B<sub>1</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●疲労</li> <li>●脚気、神経痛</li> <li>●低血圧</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●炭水化物をエネルギーに変えます</li> <li>●成長を促進させます</li> <li>●疲労回復に役立ちます</li> <li>●体温調節、神経機能を保持します</li> </ul>	豚ロース 1人前 80g 0.69 mg 牛レバー 1串 30g 0.14 mg ベーコン 2枚 20g 0.09 mg 玄米 茶わん1杯 55g 0.297mg	1.0mg
<b>B<sub>2</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●視力低下</li> <li>●口内炎、口角炎</li> <li>●目の充血・ゴロゴロ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脂肪代謝を促します</li> <li>●成人病の元凶といわれる過酸化脂質を抑制、除去します</li> <li>●肌、粘膜の正常な機能を維持します</li> <li>●視力の低下をおさえます</li> </ul>	牛レバー 1串 30g 0.9 mg ウナギ 1串 50g 3 mg 卵 1個 50g 0.24mg 納豆 1パック 100g 0.56mg	1.4mg
<b>B<sub>6</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●疲労、貧血</li> <li>●脂漏性皮膚湿疹</li> <li>●過敏症</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タンパク質の代謝に重要な役割をしています</li> <li>●赤血球をつくるのに必要です</li> <li>●神経の正常な働きを保ちます</li> <li>●アレルギーを起こしにくくします</li> </ul>	レバー 肉 魚 卵 牛乳 豆類 微量	2mg (目標摂取量)
<b>B<sub>12</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●貧血</li> <li>●記憶力低下</li> <li>●神経症</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤血球の発育、成長を促します</li> <li>●神経の機能を保ちます</li> <li>●細胞を賦活させます</li> </ul>	レバー 肉 チーズ 卵 貝類 微量	2μg (目標摂取量)
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯ぐきの出血</li> <li>●風邪などの感染</li> <li>●しみ、そばかす</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●しみ、そばかすを防ぎます</li> <li>●風邪などの感染への抵抗力をつけます</li> <li>●薬物の解毒に関与しています</li> <li>●歯ぐきや血管の健康を保ちます</li> <li>●ストレスの予防に役立ちます</li> </ul>	ブロッコリー 70g 112mg いちご 10個 100g 80mg ビーマン 1個 30g 24mg レモン 1個 110g 97mg	50mg
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨や歯が弱くなる</li> <li>●くる病</li> <li>●カルシウム不足</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●強い骨や歯をつくります</li> <li>●カルシウム、リンのバランスを調節します</li> </ul>	まいわし 1匹 40g 212 I.U. さんま 1匹 75g 255 I.U. 卵黄 1個 16g 4.8 I.U.	100 I.U.
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動脈硬化</li> <li>●血行障害</li> <li>●不妊</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血行をよくします</li> <li>●内分泌ホルモンを調節します</li> <li>●成人病の元凶といわれる過酸化脂質を抑制します</li> <li>●細胞を賦活させます</li> </ul>	タラコ 1切 24g 1231μg ほうれん草 1束 170g 272μg コーン油 大サジ1杯 9g 2331μg マーガリン 12g 1294μg	8mg (目標摂取量)
<b>カルシウム</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨や歯が弱くなる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨や歯をつくります</li> <li>●筋肉を収縮します</li> </ul>	牛乳 1本 200ml 200 mg チーズ 1切 24g 151 mg ししゃも 1匹 25g 47.5mg しらす干し 1人前 10g 53 mg	600mg
<b>鉄</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●貧血</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●細胞に酸素を運びます</li> </ul>	豚レバー 1串 50g 6.5mg 卵黄 1個 16g 0.7mg 焼のり 1枚 1g 0.1mg しじみ 1人前 30g 3.0mg	12mg

\*所要量とは国の栄養審議会が定めた健康に生きていくための食物からとる栄養素の量。

### 3. 頭の体操 / 包括支援センター 高島サブセンター (中上幸枝社会福祉士) (齊藤介護士)

\* あやとり (初めての取り入れ) 皆さん昔、経験されているせいか、思い出しながらカラオケの時間帯でも一生懸命に取り組んでおられました。

\* お手玉 (初めての取り入れ) これも上手に、男の人では真似が出来ませんでした



「お手玉」と「あやとり」に挑戦

### 包括支援センターからのお知らせ / (中上幸枝社会福祉士)

\* 岡山市歯科医師会主催で 歯の健康講座

日時 10月15日(水) 10月29日(水) 11月26日(水)

時間 14:00~16:30

場所 中井公会堂

### 4. 歌声喫茶 なかい / 懐かしの歌謡曲を歌う。

### 5. 本日の運だめし、お楽しみ抽選会

### 6. 出席者

大森武生、敏子、茂子、裕子、仁、中村初子、弘子、青井幸子、松田千津子、西村忠男  
門脇正彦、梶田美恵子、実盛、中西夫婦、岩坪夫婦、松本夫婦、  
中上幸枝、齊藤、山中国之 以上22名