あんてん通信

健康サポート情報紙
ANTEN TSUSHIN
2025 年 11 月号

「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント　塩分摂取を減らすためのポイント

「塩分も補給しましょう」――。夏は熱中症対策の一環で、塩分摂取を勧められることがあります。でもこれは大量に汗をかいたときだけ。あくまでも例外です。基本は「塩分の摂りすぎに注意しましょう」という言葉に耳を傾けねばなりません。塩分の摂りすぎは高血圧に繋がり、心臓病、脳卒中、腎臓病など、さまざまな病気のリスクを高めます。

世界保健機関（WHO）が推奨する成人の食塩摂取量は 1 日 5g未満。これに対して、日本人の平均は男性 10.7g、女性 9.1g（令和 5 年）となっています。こうした状況から、厚生労働省は健康な成人の目標量を男性 7.5g未満、女性 6.5g未満として、減塩に取り組むことを勧めています。では、具体的にどうやって塩分を減らせばいいのでしょうか。

●汁物はできるだけ控える

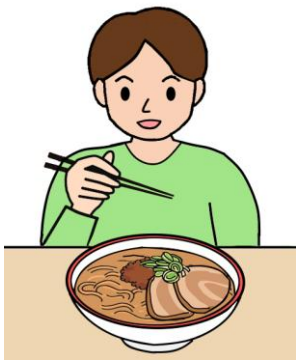
ラーメンのスープなどには塩分が多く含まれています。塩分の多い汁物を食べるときは、できるだけ飲み干さず残すようにしましょう。

●だしや香辛料などを活用する

料理の際はだしを効かせるように工夫しましょう。また、カレー粉、山椒といった香辛料を使ったり、酢、レモンなどで酸味を加えたりすると、塩分を減らしてもおいしく食べられます。

●加工食品の塩分にも注意する

ハム、ソーセージ、かまぼこといった加工食品には、思いのほか多くの塩分が含まれています。含まれる塩分量に注意し、可能であれば茹でるなどして塩分を減らしましょう。



上記はポイントのごく一例です。漫然と食べるのではなく、日頃から減塩を意識した食生活を送るようにしたいですね。

おすすめ 旬レシピ　大 学 芋

秋の味覚、さつまいもを使った定番料理をご紹介。一般に、大学芋は油で揚げてアメを絡めて仕上げますが、今回は電子レンジとフライパンを使って作ります。おやつやお弁当のおかずにぴったりです。

★ 材料　（2～3 人分）

さつまいも 1 本（250g）　サラダ油 大さじ 1　黒ごま 少々

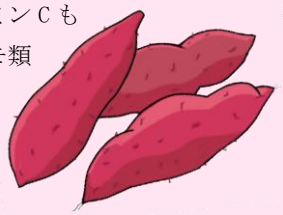
A：砂糖 大さじ 3　しょうゆ 小さじ 1/3　酢 小さじ 1/3　水 大さじ 1

★ つくり方

1. さつまいもは、洗って乱切りにして水にさらし、水気を切ります。
2. さつまいもを器に入れ、ラップをして電子レンジで 3～4 分加熱します（竹串が刺さるくらいを目安に）。
3. フライパンを熱してサラダ油を敷き、強火でさつまいもを炒めます。
4. 焼き色がついたらＡを入れて絡め、黒ごまをふります。

PICK UP　さつまいも

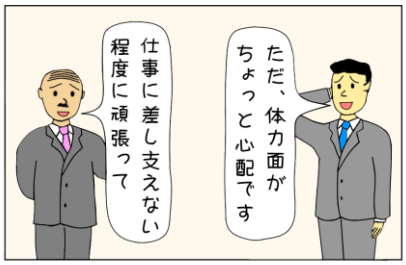
さつまいもは 400 年ほど前に琉球（沖縄）を経て薩摩（鹿児島）へ伝わり全国へ広がったことから、この名前になりました。野菜と穀類の栄養素をあわせ持った非常に栄養バランス良い食品で、特に食物繊維の多さは特筆されます。ビタミンＣも豊富で、イモ類の中で最も多く含まれています。

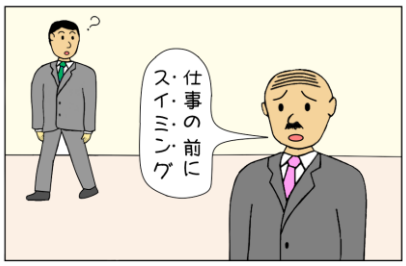


つまらぬ財産よりも 立派な希望を持つほうがマシだ。　セルバンテス

あっさり君

くまだ まつお





CALENDAR 11月 November

1(土)	紅茶の日　犬の日　全国すしの日	16(日)	いい色の日　自然薯の日
2(日)	全日本大学駅伝	17(月)	肺がん撲滅デー　将棋の日
3(月)	文化の日　いいお産の日	18(火)	もりとふるさとの日
4(火)	ユネスコ憲章記念日	19(水)	世界トイレの日
5(水)	津波防災の日　いいりんごの日	20(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
6(木)	WRC ラリージャパン(～11/9)	21(金)	フライドチキンの日
7(金)	立冬　あられ・せんべいの日	22(土)	G20 サミット(南ア・～11/23)
8(土)	いい歯の日　いいお肌の日	23(日)	全日本実業団対抗女子駅伝
9(日)	大相撲九州場所(～11/23)	24(月)	振替休日　和食の日
10(月)	トイレの日　断酒宣言の日	25(火)	OLの日　金型の日
11(火)	介護の日　チーズの日　鮭の日	26(水)	いい風呂の日　ペンの日
12(水)	皮膚の日　洋服記念日	27(木)	ノーベル賞制定記念日
13(木)	いいひざの日	28(金)	税関記念日　太平洋記念日
14(金)	世界糖尿病デー★	29(土)	いい肉の日　いい服の日
15(土)	東京 2025 デフリンピック(～11/26)★	30(日)	カメラの日　本みりんの日

★世界糖尿病デー（11 月 14 日）

2006 年 12 月 20 日の国連総会で糖尿病の全世界的脅威を認知する決議が採択され、インスリン発見者バンティング氏の誕生日の 11 月 14 日が「世界糖尿病デー」とされました。

★東京 2025 デフリンピック（11 月 15～26 日）

デフ(deaf:聴覚障害者)の国際スポーツ大会で、1924 年からほぼ 4 年毎に実施されています。今年は東京で開催。70～80 の国・地域から約 3000 人の選手が 21 競技に出場します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

Medical Index メディカル インデックス

副作用《ふくさよう》

病気やケガを治すために使用した薬によって生じる、望ましくない作用のこと。風邪薬を飲んだら眠くなった。痛み止めを飲んだら胃もたれが起きた。こうした症状がその具体例。ほとんどの薬品には本来の目的となる主作用とともに副作用があります。漢方薬も例外ではありません。ただ、現れ方には個人差があります。その薬を使用すれば必ず副作用が起きるというわけではありません。一方で、重篤な副作用が生じるケースもあります。特に、妊婦や高齢者、アレルギーのある人、複数の薬を使用している人などは注意が必要です。薬を使って異常を感じたら、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

佐々木のひとりごと

読書の秋です。といっても、普段全く本を読まないという人は少なくありません。文化庁が２０２４年に行った調査によると、１か月に読む本の冊数がゼロと回答した人が全体の６割以上にのぼったそうです。▼知識が増えることはもちろん、読書にさまざまなプラス効果があることはよく知られています。ただ、本を読むことはハードルが高い、と感じる方もいるでしょう。そんな方には、書店巡りがおすすめです。▼まずは、ウォーキングをするくらいの気楽さで書店を訪れてみましょう。そして、棚に並んだ本の中から、ピンときた一冊を手に取ってみましょう。薄い本でも、雑誌でも、マンガでも構いません。書棚を見て歩く途上で、人生を変えるような出会いがあるかもしれませんよ。長らく読書から離れているという方は、散策がてら本屋さんに足を運んでみてはいかがでしょうか。

あんてん堂

〒226－0016
横浜市緑区霧が丘5－21－14
電話　045－878－0028
FAX　045－921－5078
URL　https://www.antendou.com/
代表　佐々木直人

●受付時間
午前 10 時～午後 11 時

●定休日
日曜日