あはは。

COVER SMILE SUMMER 2014

千葉県／田中なおとくん ゆかちゃん

ステキな笑顔、大募集!! 詳しくは17ページをご覧ください。

www.aisei.co.jp AISEI

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

むくみ

夏号

2014

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。

MUKUMIJO

2014
SUMMER

2人に1人は“ムクミージョ”。

実に、女性の2人に1人が、むくみを感じる“ムクミージョ”。
そのうち6割を超えるムクミージョが、むくみ対策に満足していない!?
今回は、悩めるムクミージョを、むくみ対策へとナビゲートいたします。

※いずれも足のむくみに関する割合。エスエス製薬株式会社「足にむくみのある全国の女性1,000人に聞いた足のむくみに関する実態調査」2013年4月24日付・報道用資料による

あなたは何系ムクミージョ？

MUKUMIJO TYPE CHECK
むくみのタイプ診断

むくみの原因は様々。最適な予防・解消法を知るためにも、まずはあなたの体質や生活習慣に当てはまるものをチェックしてみましょう。意外な習慣がむくみを助長しているかも?!

A TYPE

- □ **運動不足**である
- □ **座り**仕事・**立ち**仕事である
- □ **ダイエット**をしている
- □ **やせている**
- □ **30歳代以上**である

B TYPE

- □ **月経前**に不調を感じる
- □ **妊娠**している
- □ **更年期**である（45〜55歳）
- □ **もち肌**である
- □ 皮膚の**しわ・たるみ**が気になる

C TYPE

- □ **薄着**が好き
- □ **冷たいもの**をよく飲む
- □ **冷え性**である
- □ **背が高い**
- □ **太りぎみ**である

D TYPE

- □ **塩からい**ものが好き
- □ **外食**が多い
- □ よく**喉**が**かわく**
- □ **お酒**が好き
- □ **偏食**がある

LET'S NEXT PAGE

むくみとは、皮下組織に余分な水分がたまってしまった状態のこと。動脈から組織間に染み出した水分が、役目を果たしたあと、何らかの原因で静脈に回収されにくくなると、たまった水分で皮膚が押されて膨れ、むくみが生じます。心臓から遠く、重力の影響を受けやすい下肢（ひざから下）や、皮膚が柔らかく、皮下組織の薄い目の周りなどによくみられます。

【監修】廣田彰男先生　広田内科クリニック理事長

リンパ浮腫を中心とした浮腫の専門外来を行っている。著書に『たった「5秒」のむくみとり！ストレッチ』（青春文庫）、『むくみ体質をあきらめない』（共著、メディカルトリビューン）など。
東京都世田谷区南烏山5-19-10賀茂ビル3F
TEL：03-5315-5880 HP：www.mukumi.com

CAUTION!
病気から生じるむくみ

心臓や腎臓、肝臓などの内臓機能が低下することでむくみが生じることもあります（心不全、腎不全、ネフローゼ症候群、肝硬変など）。「これまでむくみを感じなかったのに急にむくんできた」「いつもと違うむくみのように感じる」「翌朝あるいは翌々朝までむくみが消えない」などがあれば、まずは内科受診を。

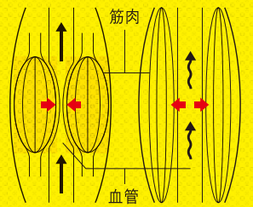
DIAGNOSTICS むくみのタイプ診断結果

A TYPEのチェックが多いあなたは…

弱筋肉系
ANY MUSCULAR WEAKNESS

「第2の心臓」とも呼ばれ、強力なポンプ機能のあるふくらはぎの筋肉は、うっ滞しがちな静脈血を力強く押し上げることから、足のむくみの解消に最も強く関与しています。加齢や運動不足、やせ、ダイエットなどで筋肉が落ちてしまった人、普段から筋肉を動かす機会が少ない人は、筋肉をしっかり動かすことが、むくみ解消への近道です。

ふくらはぎの筋ポンプ作用



筋肉が弛緩した状態ではポンプ作用が働かない

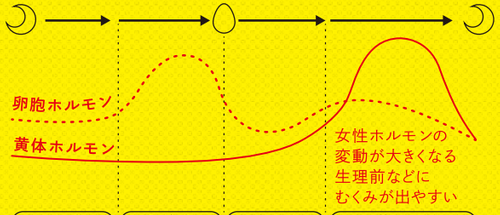
筋肉が収縮して静脈血が心臓へ戻るのを助ける

GO to P08

B TYPEのチェックが多いあなたは…

女性系
WOMAN BIOLOGICAL RHYTHMS

むくみが男性より女性に多い理由は様々ですが、女性のバイオリズム（月経や妊娠、更年期）に関連して起こるむくみの背景には、女性ホルモン濃度の変動が関係していると考えられています。また、柔らかい肌やしわ・たるみのある皮膚は、むくみによる皮膚の膨張を抑える力が十分に働かず、むくみがより強く出る要因に。



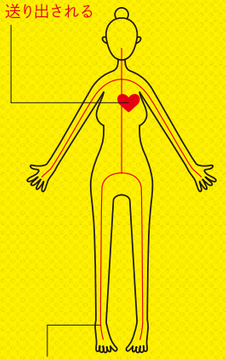
※平均的な月経周期の場合

GO to P12,16

C TYPEのチェックが多いあなたは…

血行不良系
POOR BLOOD CIRCULATION

むくみが生じると、静脈還流の悪化に伴い全身の血流量が減少しがちになります。すると、血液が足先などの先端まで十分に届きにくくなり、冷えが生じてさらにむくみを招きやすくなる悪循環が起こります。背が高い人では、血液をより遠くまで運ばねばならないため同様にむくみやすく、また太りぎみの人も、心臓への負担増などから血行不良に伴うむくみが起こりやすくなります。

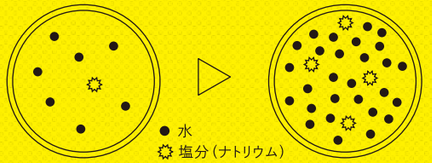


GO to P14,16

D TYPEのチェックが多いあなたは…

食生活系
EATING HABITS

外食や味の濃い食事で摂取過多になりがちな塩分（ナトリウム）。ナトリウムには水分を引きつける性質があり、おのずと喉が渇いて飲水量が増え、体内の水分量が増加してむくみの原因に。また、アルコールによっても体内の水分バランスが崩れてむくみが生じやすくなります。その他、偏った食生活によって血中のタンパク濃度が低下することで、むくみが生じることもあります。



ナトリウムには水を引き寄せる作用があるため、血中の塩分濃度が高まると、水分量も増える

GO to P18

アシックスウォーキ　ングトレーナー直伝

むくまないための 靴の選び方

大げさな運動をしなくても、いつもの靴や歩き方をちょっと見直すだけで、筋肉がしっかり働き、疲れにくくむくみにくい足になることは、意外に知られていないもの。女性はもちろん、男性は足のむくみをだるさや重みとして感じることも多いので、ここで自分の靴選びを見直してみて。

LADIES' BUSINESS

ヒールのある靴で大切なのは、最も体重のかかる前足部のクッション性と、前方向への滑りにくさ。滑ると足に余計な力が入り、疲れ・むくみの原因に。靴の中で指がしっかり伸ばせることも大切です。

GIRO®WG971Hは、足なりに曲がるしなやかさと、ヒール部分にも衝撃緩衝用のクッション素材が採用されている点が特徴の高機能パンプス。

LADIES' CASUAL

カジュアル靴も靴底にある程度厚みがあるものを。3.5cm程度のヒールがあると、太もも後面の筋肉が適度に弛緩して、いわゆる「ぺたんこ靴」よりも自然で楽な歩行が可能に。ウエッジソールなら安定性が増してより快適です。

GIRO®WG571Jはヒールが変形して足への衝撃を抑える柔らかい履き心地と安定感が特徴的。

MEN'S CASUAL

メンズシューズは甲の部分の高さを調整しやすいひも靴がお勧め。靴を立て、床にかかと部をつけた状態で足を入れ、かかとをきちんと合わせてからひもを締めて履き、全体のフィット感を確かめて。

クッション材「GEL」をかかと部に内蔵した、疲れにくい仕様のRunwalk®WR211G。

MEN'S BUSINESS

甲を外側から包み込むタイプ（外羽根式）のひも靴を選ぶと、より足にフィットさせやすく、着脱も容易で、デザイン性と機能性の両立も◎。雨の日も滑りにくく疲れにくいゴム底のソールがお勧め。

GORE-TEX®を採用したほか、ムレが気になる季節に適したエアサイクル構造を備えたRunwalk®WR302H。

自分に合った靴選びの基本

「あおり動作」がむくみを防ぐ！

歩くときに大切なのは、かかとから地面に着地し、つま先でしっかり踏み切る「あおり動作」。きゅうくつな靴やブカブカの靴ではこの動作がうまくできないため疲れやすく、また静脈を押し上げるふくらはぎの筋肉ポンプ機能が十分に働かないため、血流が滞って足がむくみやすくなるのです。

本当の自分の足サイズを知ろう！

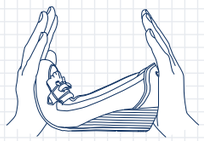
足の甲が高い、幅が広いなど、足の形は十人十色。足の自然な動きにぴったりと添う理想の靴に出会うには、まずは一度シューフィッターのいるお店で足のサイズを測定してもらい、靴選びのモノサシとなる「本当の自分のサイズ」を知ること。きちんと計測すると、これまで自分が思っていたサイズと1cm以上違うといったことも。

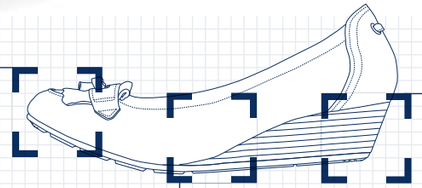
靴購入のタイミングは夕方！

足のむくみが気になる人は、足のサイズが大きくなる夕方に靴を購入するのがベスト。靴のサイズやフィット感は靴下の厚みにも左右されるので、その靴を履くときを想定した靴下やストッキング、タイツを履いたうえで、必ず両足とも試着して、遠慮なく店内を歩き回ってみましょう。

足なりに曲がる柔軟性

指のつけ根の自然な屈曲についてくることができる靴底の柔軟性は、歩きやすさの隠れたポイント。





アーチ部分のねじれにくさ

つま先とかかとの部分を持ってひねっただけで簡単にねじれてしまう靴は、歩行時の衝撃を受け止めきれません。

かかと部分の安定性

足部で最も大きな骨（踵骨）を支えるための安定性は最重要！履いたときにぐらぐらしないか、まずはチェック！

夏に履きたい！サンダルの選び方

足の甲や足首にストラップがあり、かかとが固定されやすいデザインのものを選んで。安定性が高まり、しっかり歩くことができます。

GIRO®WG292J

※商品はすべてアシックス（商品に関する問い合わせ［アシックスジャパン（株）お客様相談室］0120-068-806）

アシックスウォーキングトレーナー直伝

むくまないための人の歩き方

自分に合った靴が選べたら、次は普段の歩き方を見直してみましょう。姿勢よく、足の指、足の裏、足首、そして足の筋肉を十分に使って正しく歩くために、まずは次の3つを意識して。

1 肩甲骨を寄せる

2 骨盤を立てるイメージをもつ

3 つま先を進行方向に向ける

このたった3つのことを意識するだけで、姿勢も歩き方もぐっときれいになり、自然な一歩が踏み出せるので、より楽に、そして楽しく歩くことができるようになります。歩くのが楽しくなると、いつもより長い距離を歩くことができ、自然と運動量が増え、血行が促進されて、足のむくみの予防や改善につながっていくのです。

アシックス
ウォーキングトレーナー
サルティス池田さん

健康運動実践指導者、足と靴と健康協議会認定シューフィッター、日本ウォーキング協会公認指導員。4万人以上のウォーキングを指導した経験をもつ、シューズ&ウォーキングのスペシャリスト。
著書に『ウォーキングダイエット』(ぴあ)など。

正しい姿勢

背中 BACK

両側の肩甲骨を内側にしっかり寄せて。猫背にならないように。

腰 HIP

骨盤を立てるイメージで、丹田(おへそから指4本分ほど下)に力を入れる。腰の反りすぎには注意して。

つま先 TOE

まっすぐ進行方向に向け、足は腰幅に開いて。

正しい歩き方

腕 ARM

二の腕を後ろにぐっと引き、前に振るときもひじが体より前に出ないように。

歩幅 STEP

普段より少し広めの歩幅で、いつもより少し早いスピードを心がけて。

つま先 TOE

進行方向に向け、つま先から伸びたまっすぐのライン上を歩くイメージで(内股や外股に注意!)。

POINT

まっすぐ前を向く

顔・肩・腰・ひざ・つま先が進行方向に対してまっすぐ前を向くように歩きましょう。

「人」と描いて歩く

真横から見た下半身のフォームが「人」の字になるように意識すると、背筋が伸びてきれいに歩けます。

太もも THIGH

太ももの裏の筋肉をのばすようなイメージで。

かかと HEEL

足を振り出したら、かかとから腰の真下の位置に着地して。

おつかれさま!のカンタン足裏ストレッチ

一日の終わりには、翌日に疲れやむくみを残さないための、カンタン足裏ストレッチを。足裏を思いきり伸ばして、足をいたわりましょう。

床にひざをついて、**足の指を立てて**座る

↓

かかとの上に**ゆっくりとお尻を下す**

↓

足の裏が十分に**伸びていることを意識しつつ、20秒間キープ!**

動けないときの“足ブラブラ”には意外な疾患予防効果も

休憩時間やオフィスのデスクの下、移動中などのちょっとした時間には、足首をブラブラさせたり、かかとの上下運動をしたりするだけでも筋肉が動いて血行が促進されます。
このような動作には、足の深部静脈に血栓ができて、その血栓が血流に乗って肺の血管をふさいでしまう深部静脈血栓症/肺塞栓症(エコノミークラス症候群)を予防する効果も。長時間足を動かせないときや、同一姿勢でいることの多い長距離移動中の飛行機内や車中などでも、ぜひ積極的に行いましょう。

塩ミルクマッサージ

顔も足もス――ッとスッキリ

塩とミルク（スキムミルク）を混ぜ合わせただけの、
シンプルな素材を使って行う「塩ミルクマッサージ」を知っていますか？
いつものセルフマッサージに「塩ミルク」を足すだけで、
発汗作用が高まり代謝が促進され、むくみが軽減されるだけでなく、
スクラブ＆保湿作用でしっとりスベスベの美肌まで手に入る
スペシャルケアができるのです。

Good Morning! Good Face! 顔のむくみが気になる朝に

肌を清潔な状態にして、
ゴシゴシこすらず、やさしくマッサージ。
目の周りはデリケートなので特に気をつけて。
終わったらしっかり洗い流し、
その後は普段どおりのスキンケアを行って。
（1〜4を各5回行う）

1 クリーム状にした塩ミルクを手に取り、鎖骨下に両手のひらを当て、外側へ向かってゆっくり押し流す。

2 両手のひら全面で首を包み、ポンプのようにやさしく押さえて離す。

3 親指と他の指で耳を挟むようにして、親指の腹で耳の後ろを一方向に押し流す。

4 両手のひらを使って顔全体を内側から外側に向かってすべらせる。

Good Evening! Good leg! 足のむくみが気になる夜に

お風呂でゆっくり体を温めたら、
軽くさする程度の
やわらかい圧でマッサージ。
息を止めずに自然な呼吸で、
下から上へ必ず一方向に行って。
終わったらしっかり洗い流しましょう。
（1〜3を各5回行う）

1 クリーム状にした塩ミルクを手に取り、足底の内側を土踏まずから親指方向へぐっと押し進めて止める。

2 手のひら全体を密着させて足を包み込むように、足首から膝裏までなで上げる。

3 両手の親指を重ね、三里のツボ（向う脛の外側を軽く押さえながらなで上げていくと、骨のふくらみで指が自然に止まる場所）を5秒程度押してゆっくり離す。

塩ミルクの作り方

Salt meets Milk

顔に使う場合

スキムミルク：塩（天然塩）
＝2：1以下
の割合でよく混ぜ合わせる

足に使う場合

スキムミルク：塩（天然塩）
＝1：1以下
の割合でよく混ぜ合わせる

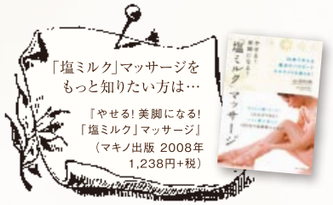
マッサージの際には、塩ミルクを少量の水で溶いてクリーム状にして使います。

※粒子が粗い塩の場合は、すり鉢等で予めすって細かくします。※水の代わりにハーブティー（ローズヒップ、ローズマリー、カモミールなど）を使って溶いてもOK。香りによるリラックス&リフレッシュ効果が高まります。

- 肌の弱い人、敏感肌の人は特に、実施前にパッチテスト（ひじの内側などに塩ミルクを少量塗布して24〜48時間程度様子をみる）を行ってください。
- 顔は月2回程度、足は週2回程度の頻度で行ってください。
- 牛乳アレルギーのある方、病気療養中の方、マッサージ部位に何らかの異常がある場合（静脈瘤や外傷、日焼け直後など）は実施を控えてください。
- 妊娠中も実施可能ですが、お腹を圧迫するような無理な姿勢は避けてください。

教えてくれたのは…
高村日和さん

英国IFA認定アロマセラピスト。ジデスコインターナショナル・エステティシャン。自然素材を使った手作りコスメの開発や講習会などを行っている。



冷たい飲み物は、むくみにも冷たい。

むくみにやさしい

癒しの白湯 SAYU

うだるように暑い日本の夏。冷たいものばかり飲んで胃腸を冷やしていませんか？
胃腸が冷えると消化機能が低下するばかりでなく、手足の冷えやむくみの原因に。
インドの伝統医学・アーユルヴェーダでも推奨されている「白湯（さゆ）」には、
胃腸をやさしく温めて消化機能を高めたり、体の内側から毒素を排泄する
デトックス作用があるそう。白湯飲みを習慣にして、むくみ知らずの体質を目指しましょう。

白湯の正しい作り方

1. 汲みたての水をやかんに入れ、ふたをして火にかける。
2. 沸騰したらふたを外し、換気扇をつけた状態で
   さらに10分間沸かし続ける。
3. 50～60℃まで冷ましてから飲む。

※沸騰したらふたを外して、空気をしっかり含ませることがポイント！
「50～60℃に温めたお湯」ではなく、きちんと沸騰させたものを冷まして。

【次の人は気をつけて】

熱めの湯の飲用によって炎症を悪化させてしまうおそれがあるので、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍といった胃腸の病気がある人に白湯は不向きです。白湯を人肌にまで冷ました「湯冷まし」で代用しましょう。

MORNING & MEAL 1CUP

朝＋食事のタイミングで1杯ずつ

朝一番に作りたてを1杯（100～150mL）と
3度の食事の際に1杯ずつ飲むのがお勧め。1日の上限は1Lまで。
一口食べたら一口白湯を飲むというように、
ご飯やおかずと交互にゆっくり摂取しましょう。
会社勤めや外出の際は保温ポットを活用して。

1WEEK

まずは1週間続けてみて

飲み始めは喉にひっかかるような感じがあるかもしれませんが、
それは体内に毒素がたまっている証拠。1週間ほど飲み続ければ慣れて、
おいしく感じられるようになります。冷え性の人は、水を沸騰させるときに
スライスの生姜を2、3枚加えてもOK！

HOT WATER

むくみ以外の悩みにも

胃腸が温まることで代謝がアップし、
全身の血行が促進されることから、冷え性や生理痛、
肌荒れの改善、便秘の解消、ダイエット、
免疫力の向上など、様々な効果も期待できます。

教えてくれたのは

マハリシ南青山プライムクリニック 院長
蓮村 誠 先生

医学博士。オランダマハリシ・ヴェーダ大学、
マハリシ・アーユルヴェーダ認定医。
著書に『白湯毒出し健康法』（PHP文庫）など。

東京都港区南青山1-15-2　TEL 03-5414-7555
H P http://www.hoyurishikai.com/

英国が生んだ むくみ対策の女王・段階圧力ソックス 基本と選び方

1990年、日本で最初に段階圧力ソックス（着圧ストッキング）を発売し、現在もシェアNo.1を誇るドクター・ショール「メディキュット」のマネージャー・池畠さんにお話をうかがいました。

池畠祐里さん レキットベンキーザー・ジャパン株式会社／マーケティング本部カテゴリーマネージャー

ルーツは、英国で開発された下肢静脈瘤の治療用ソックス。

むくみ対策の救世主として今やすっかり定番化した段階圧力ソックス・メディキュット。もとは下肢静脈瘤（下肢の静脈の流れが悪くなり、静脈がこぶのように膨らむ疾患）の治療のために英国で開発された治療用ソックスがそのルーツにあり、同様に静脈の血行不良が原因で生じる「足のむくみ」対策に転用され、日本で独自の広がりをみせたそう。つまりメディキュットは、英国生まれ、日本育ちの“むくみ対策の女王”というわけです。

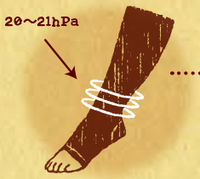
日本の段階圧力ソックス充実度は、世界でも類をみない!?

医療用であった製品が日本で広く「むくみ対策」として活用されるようになったのは、欧米人よりも筋肉量が少なくむくみやすいといった身体的な特徴や、足の形（O脚、X脚など）や長さ、太さを非常に気にするといった日本女性の「美脚」への関心の高さなどが影響していると考えられており、現在日本で販売されている段階圧力ソックスの充実度は、世界広しといえども類をみないほどなのだそう。

選ぶとき・履くときは、3点に注目！

基本となる選び方・履き方のポイントは次の3点。外出時用や就寝時用、夏向けの冷感タイプや、汗を逃がすオープントゥタイプなど、自分に合ったものを探しましょう。

※糖尿病や血行障害等、治療中の疾患がある方は、医師に相談のうえ使用してください。

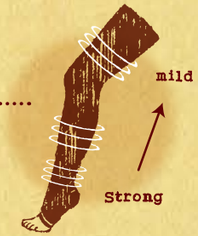


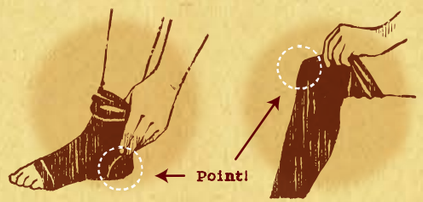
1. 足首の圧に注目！

初めて使用するときは、足首の圧が20〜21hPaのものを選ぶと、きつすぎず、無理なく効果を実感しやすくなります。

2. “段階圧力”に注目！

足首から上に向かって、徐々に圧力が弱くなっているものを選んで。段階圧力の方向が正しくないと、心臓へと戻る静脈の血行を十分にサポートできません。





3. かかとと膝に注目！

着用時は、各部位に適切な圧がかかるようにすることが大切。かかとと膝の位置をしっかり固定して。生地の折り返しや靴下の重ね履きはNG！必要以上の圧がかかってしまいます。

“ステキな笑顔”へのご応募限定

「おうちでメディキュット」抽選で10名様にプレゼント！

毎号、裏表紙で紹介している“ステキな笑顔”。あなたのお気に入りの笑顔写真を募集しています。抽選で10名様に、適切な圧力値設定で、履くだけで手軽にむくみをやわらげる「おうちでメディキュット」をプレゼント！あなたのとっておきの1枚をお送りください。

※写真は次号以降の誌面もしくはホームページに掲載させていただきますが、時期の確約はできません。また写真の返却はできませんので予めご了承ください。※プレゼント商品にはMサイズ（身長150〜160cm）とLサイズ（155〜165cm）があります。必ず希望サイズを明記のうえご応募ください。

応募要項
コーナー名「ステキな笑顔」と明記の上、①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤写真に写っている方のお名前と都道府県名 ⑥この情報誌の感想 ⑦希望サイズ（Mまたは L）をご記入ください。
締め切りは、2014年8月15日（当日消印有効）です。

送付先
プリントの場合：〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部「ステキな笑顔」係
データの場合：メール▶ koho@aisei.co.jp ※件名に「ステキな笑顔」とご入力ください。
HP▶ magazine.aisei.co.jp アクセス→トップページ左下のバナーをクリック。

NATSU-BEN

— むくみと夏に強い黄金弁当を作ろう！ —

「暑くて食欲がわかない」、「水分ばかり摂っている」、「調理が面倒で外食や加工食品に頼りぎみ」
── 食生活が乱れがちになるそんな夏こそ、栄養バランスを調整しやすい手作りのお弁当はいかがですか？
手軽にできて、むくみに強く、暑さに負けない、本誌特製“夏弁”をぜひお試しあれ！

カラフル食材でスッキリ！

夏の疲れやむくみには、彩り豊かな野菜や果物を使ったお弁当を。特に色の濃いカラフルな野菜はカリウムやビタミンが豊富で、むくみの予防や改善につながります。

カリウム
Kalium

ナトリウムとともに体内の水分バランスを整え、細胞の働きを助けるカリウム。カリウムたっぷりの食材には、トマトやミョウガ、ピーマン、イモ類などの野菜全般、バナナやリンゴといった果物、メカジキなどの魚類があります。

ビタミンE
Vitamin E

酸化を防ぎ、毛細血管の拡張を促して血行を改善するビタミンE。ひまわり油、ごま油などの油類、アーモンドやゴマ、ピーナツのほか、ウナギ、カボチャ、赤ピーマンなどの野菜にも多く含まれます。ビタミンCと一緒に摂ると抗酸化力がさらにアップ！

夏に強い弁当づくりのコツ

調理 しっかり加熱で食中毒予防！ 酢やスパイスで制菌＆味にアクセントを

- □ 新鮮な材料を使い、生の魚介類や肉類に触れた手や器具はよく洗って。
- □ 加熱時は、食材の中までよく火を通して。レンジを使えば暑くない＆時短に！
- □ 加熱ムラを防ぐため、レンジ調理では加熱の途中で一度混ぜて。
- □ 味付けはやや濃いめに。制菌作用のある酢やスパイスもぜひ活用して。
- □ おにぎりを作るときはラップに包んで直接触らないこと！

弁当箱 細菌の好物は温度・栄養・水分！ 必ず冷ましてから詰めて

- □ 弁当箱は熱湯や漂白剤でしっかり殺菌・乾燥。詰める前に酢で拭いても◎！
- □ おかずやごはんは、必ず冷ましてからお弁当箱へ。熱いままは×！
- □ アルミカップなどを使っておかず同士が触れないようにキッチリ詰めて。
- □ 水分の多い生野菜やフルーツは、しっかり水気を切るか別容器に。
- □ 前夜に作り置きしたおかずは、必ず一度再加熱し、冷ましてから詰めて。

ビタミンC
Vitamin C

酸化を防ぎ、ストレスに対抗する免疫力を高めてくれるビタミンC。ピーマンやジャガイモ、ブロッコリーなどの野菜やグレープフルーツ、オレンジ、キウイなどの果物に豊富に含まれます。水と熱に弱いので、食材はゆですぎない・加熱しすぎない、が正解。

MORE RECIPES CHECK! ▸▸▸

監修・レシピ作成

女子栄養大学短期大学部食物栄養学科准教授
管理栄養士・栄養学博士
豊満 美峰子 先生

著書に『毎日食べたい女子栄養大学の500kcal定番ごはん』(共著、女子栄養大学出版部)『女子栄養大学の最高の朝ごはん』(共著、ダイヤモンド社)など。

NATSU-BEN
— むくみと夏に強い黄金弁当を作ろう! —

暑いから火を使いたくない！そんな夏は電子レンジが大活躍。この夏弁のおかず、すべてレンジ加熱だけで作れます。レンジで加熱すると栄養素を逃がしにくいというメリットも。野菜たっぷり、ほどよい酸味とピリッとスパイシーな夏弁で、むくみにさよならしましょう！

バランスのよい夏弁のポイント

・ごはんとおかずの割合＝1：1以上
・おかずのうち半分は野菜料理

主な栄養成分（1食当たり）

エネルギー（kcal）	573（583）
たんぱく質（g）	23.27（17.0）
カリウム（mg）	959.94（666.7）
リン（mg）	374.29（300）
鉄（mg）	2.26（3.7）
ビタミンA*（mg）	104.7（233）
ビタミンE*（mg）	9.33（2.1）
ビタミンC（mg）	150.16（33）
葉酸（μg）	89.9（80）
食物繊維総量（g）	5.54（5.7）
食塩（g）	1.61（≦2.5）

※（ ）は30～40代女性、身体活動レベルI（1日の多くを座って過ごす低活動量の人）における標準的な1食基準量。赤数字は基準量を満たしている栄養素。*ビタミンAはレチノール当量、ビタミンEはトコフェロール当量による換算。

ほんのり酸味が食欲をそそる

ミョウガごはん

材料（一人前）

米飯　… 150g
ミョウガ … 1/2本
酢　… 小さじ1～2（好みで調節）
いりゴマ … 小さじ1/2

作り方

① ミョウガはせん切りにし、さっと茹でて酢をかけておく。（前日にやっておくとよい）
② 米飯に①といりゴマを混ぜる。

デザート感覚で楽しんで

トマトとグレープフルーツのサラダ

材料（一人前）

フルーツトマト（生）… 1/4個
グレープフルーツ　… 1/4個
A（混ぜ合わせる）
食塩 … 少々　酢 … 小さじ1弱　油 … 小さじ1/2

作り方

① フルーツトマトは2cm角程度の大きさに切る。
② グレープフルーツは皮をむき、①と同様に切る。
③ ①と②をAであえる。

カリウム＆ビタミンたっぷり！

3色ピーマンのケチャップ炒め

材料（一人前）

青ピーマン（生）… 1個　黄ピーマン（生）　… 1/6個
赤ピーマン（生）… 1/6個　アーモンドスライス … 10g
A（混ぜ合わせる）
油 小さじ … 1/2　食塩 … 少々　トマトケチャップ … 小さじ1弱

作り方

① ピーマンはヘタと種を取り、8mmくらいの幅に縦に切る。
② 皿にピーマンを並べ、Aを加えてよく混ぜる。
③ ラップをしてレンジで2分加熱し、一度全体を混ぜさらに1～2分加熱する。
④ ③にアーモンドスライスを添える。

スパイスが決め手

メカジキのカレー照り焼き

材料（一人前）

メカジキ（生切り身）… 小1切れ（80g）
A（混ぜ合わせる）
片栗粉 … 大さじ1/2　カレー粉 … 小さじ1/2
B（混ぜ合わせる）
砂糖 … 小さじ1/2　こいくち醤油 … 小さじ1　酒 … 小さじ1

作り方

① メカジキは食べやすい大きさに切り、Aをまぶして皿に並べる。
② ①にBをからめてラップをし、レンジで1分加熱する。
③ 全体を混ぜ合わせ、火が通るまでさらに1～2分加熱する。

※フライパン調理なら、油（小さじ1）を熱して①を入れ、両面をこんがりと焼く。フライパンをかたむけてBを流し入れ、とろみがついたら①にからめて。

お弁当箱も、こんなに進化してるんです。

夏のお弁当を守る、こんなお弁当箱ご存じですか？

保冷剤と一体型になったランチボックス「GEL-COOL（ジェルクール）」は、保冷ジェルの入ったフタ部分を一晩冷凍しておくだけで、日中のお弁当箱内をひんやり保つスグレモノ。夏のお弁当作りの強い味方です。

お問い合わせ
株式会社 GEL-Design
TEL 011-223-3580　HP http://gel-cool.com/

読者プレゼント　ランチボックスを抽選で2名様にプレゼント！

応募要項　ご応募の際は、はがきに①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2014年8月15日（当日消印有効）です。

はがき送付先　〒100-0005
東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング
株式会社アイセイ薬局
コーポレート・コミュニケーション部
「読者プレゼント」係まで

となりの薬剤師さん
TONARI no YAKUZAISHI san

Vol.14

今回は、アイセイ薬局代表取締役社長であり薬剤師の岡村幸彦が、女優で元宝塚歌劇団の花組トップスター・真飛聖さんをお迎えして、健康管理や医療・薬局とのかかわり方などを語ったスペシャルバージョンでお送りします。

アイセイ薬局 代表取締役社長／薬剤師
岡村幸彦
対談
女優／元宝塚歌劇団・花組トップスター
真飛聖

□ 食事への気遣いが、健康管理の第一歩。

岡村　真飛さんは宝塚歌劇団でトップスターを務めた後、現在はドラマや映画などで女優さんとしてご活躍ですが、どちらも代わりのいない大変なお仕事ですよね。

真飛　そうですね、宝塚歌劇団に17年間在籍していたなかで、センターに立たせていただく立場でもあったので、確かに「代わりはいないんだ」という思いは強くありました。

岡村　どのように健康管理を?

真飛　私が宝塚時代から心がけている健康管理法といえば、自炊をすることなんです。「この内容・量を食べれば、自分は2回公演をきっちりやり切れる」というのがあって。たっぷりの野菜に、お魚やお肉の種類は変わるんですが、ほとんど決まったメニューをとにかく朝自分で作って食べて、あとは終演まで食べない、外食も控える、というふうに自分の体調をコントロールしていました。

岡村　食事における自分なりの適量、つまり必勝パターンを見出していたんですね。

真飛　自分が元気に過ごせるメニューと量がわかってからは本当に快調で、舞台も一度も休むことなく務めることができました。でも、退団後も同じ量を作って食べていたら、「あれれ?!」という感じで(笑)。歌って踊っていた頃の適量とは違うなと…。

岡村　なるほど(笑)。やはり、年齢や活動量によってホルモンバランスや基礎代謝が変わってきますから、その時々の自分に合った食事量や内容に気遣っていくことが、健康管理の第一歩かもしれませんね。

□ 女優さんに、むくみは禁物だから…

岡村　ところで真飛さんは、今秋公開の映画『柘榴坂の仇討』の撮影で貴重な経験をされたそうですね。

真飛　はい。京都での撮影だったのですが、初めて時代劇に取り組ませていただきました。役者さんはじめ、制作スタッフの熱意や愛がものすごく伝わってくる現場だったのですが、真冬の撮影でしたので、下駄に素足の足元からしんしんと冷えてしまって。内緒ですけれど、着物の下は実はカイロだらけなんです(笑)。撮影中はもちろん、日頃から半身浴で足をいたわるようにしていますが、それでも、同じ姿勢を続けたり、冷えたりしますと足は驚くほどむくみますし、今回の「むくみ」特集はとても興味深いですね。

岡村　人前に立つ女優さんにむくみは禁物ですから、ぜひ参考になさってください。ハードな現場を乗り越えて完成した映画、楽しみに拝見します。

□ 人を笑顔にしたい、という思いは一緒。

真飛　岡村さんは薬剤師として起業されて、今や290店舗を超える調剤薬局を運営される社長さんですが、普段どのような思いでお仕事されていらっしゃいますか?

岡村　私の場合、創業から一貫している思いは「奉仕のこころ」です。人の役に立ち、それを自分の幸せと思うこと——これは当社の社是でもありますが、患者さんの「よくなったよ」「ありがとう」という言葉や笑顔を見ることが、私自身、掛け値なしに嬉しいタイプなんですね。またそういった思いに共感する薬剤師たちが、薬局の業務を通して社会に奉仕することで、自身の人生観をより深められる職場であるようにと、いつも願っています。

真飛　素敵ですね。調剤薬局というと、お薬をもらうところ…といったイメージですが、私たちはもっと薬局や薬剤師さんに頼ってもいいのかもしれませんね。

岡村　まさにその通りで、今後さらに多様化する患者さんのニーズに細かく対応していけるのは、街の調剤薬局ではないかと思うのです。たとえば「むくみ」についても、病気で生じるものから、未病範囲のむくみ、あるいは美容的な範囲まで様々ありますよね。ですが早い段階で「ちょっと薬剤師に相談してみよう」と思ってもらえれば、生活上のアドバイスや、時に必要な検査などを、医療者の視点から勧められるのです。

真飛　役者も薬剤師さんも、だれかを笑顔にしたい、という思いは一緒ですね。

岡村　なるほど、意外な共通点かもしれませんね。今日は貴重なお話をありがとうございました。

柘榴坂の仇討（ざくろざか あだうち）

2014年 9月20日(土) 公開

主君・井伊直弼を失い、敵を探し続ける男。大老暗殺後、身を隠し孤独に耐える男。
江戸から明治へ激変する時代のなか、13年後、二人を待ち受ける運命とは!?
浅田文学の最高峰、完全映画化!

出演：中井貴一 阿部寛 広末涼子 高嶋政宏 真飛聖 藤竜也 ／ 中村吉右衛門
原作：浅田次郎 監督：若松節朗 音楽：久石譲 配給：松竹 ©2014映画「柘榴坂の仇討」製作委員会

映画鑑賞券を50組100名様にプレゼント!

応募要項　ご応募の際は、はがきに①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2014年8月15日(当日消印有効)です。

はがき送付先　〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング 株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部「映画鑑賞券プレゼント」係

表紙協力

はせがわガラス株式会社
京都府京都市中京区夷川通御幸町西入達磨町588
☎：075-231-2527
HP：www.hasegawa-glass.co.jp

スタイリスト：津野真吾 ／ 衣装協力：DURAS ambient (☎ 03-5772-6470) ／ ヘア&メイクアップ：ルースター 灯