

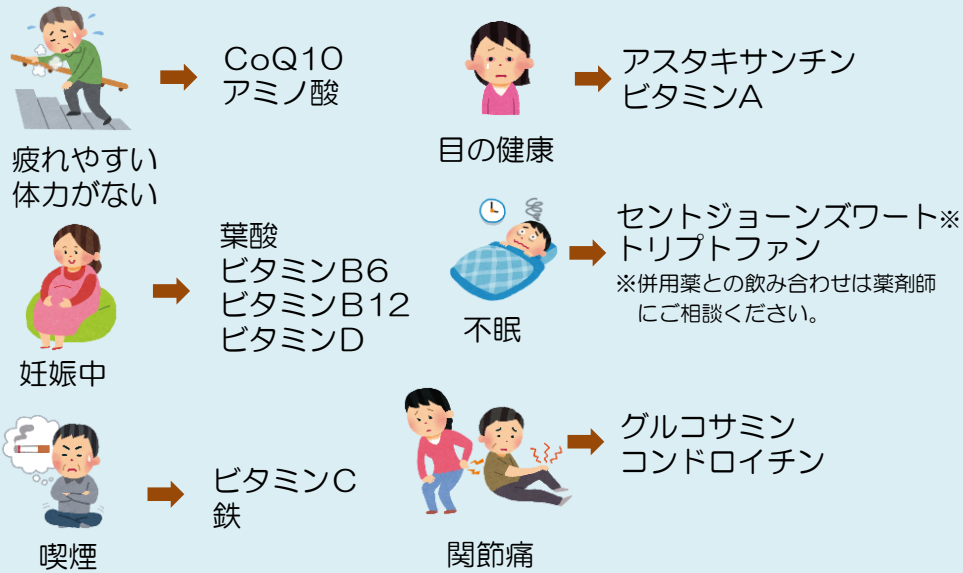
サプリメント活用術

手軽に購入できるサプリメント。
利用する時に役立つ情報が満載です!



発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

こんな時には・・・このサプリメント!



サプリメントは食事の補助として上手に活用してくださいね!

サプリメントの飲み方 知っていると便利!

- * サプリメントを飲む場合はお水で。
軟水を選びます。硬水は栄養素の吸収が低くなります。
- * ビタミンA、ビタミンDは同時に摂らない!
摂り過ぎるとお互いの吸収を阻害してしまいます。
- * ビタミンCとビタミンEを一緒に摂る!
相乗効果で抗酸化力がUPします。
- * コーヒーや紅茶は食後30分後に。
カフェインが栄養素の吸収を妨げてしまいます。
- * ビタミンBは一緒にまとめて摂る!
B1、B2、B6などのB群は同時に摂ることで吸収率が高くなります。



サプリメントって?

サプリメントとは『**ダイエタリー・サプリメント**』(dietary supplement)の略。サプリメントの言葉の本来の意味は『**補うこと**』です。つまりサプリメントは日常の食事では不足している栄養素を補うものということになります。



サプリメントって医薬品?食品?

日本の法律では人が口から摂取するものは『**医薬品**』か『**食品**』のどちらかとなります。サプリメントは『**食品**』に該当しますがアメリカのように定義が明確ではありません。

サプリメントは直接的に病気の治療を目的に使われることはなく、『**やせる**』『**〇〇に効く**』『**〇〇の予防に**』などという表示ももちろんできません!

薬	医薬品	病気の治療や予防に使用され、有効成分の効果が認められているもの。また、予防の効果が期待できるもの。 風邪薬、頭痛薬、胃腸薬、目薬など。							
	食品(サプリメント)	<table border="1"> <tr> <td>保健機能食品</td> <td>特定保健用食品(略称:トクホ) 特定の保健の目的が期待できる保健機能成分を含む食品。</td> </tr> <tr> <td>特別用途食品</td> <td>病者、妊産婦、乳児などに用途が定められた食品。</td> </tr> <tr> <td>栄養機能食品</td> <td>栄養成分補給が目的。ビタミン12種類、ミネラル5種類。</td> </tr> <tr> <td>一般食品</td> <td>「健康によい」として販売される食品全般。公的な認可はない。市販の健康食品や栄養補助食品がこれに該当する。</td> </tr> </table>	保健機能食品	特定保健用食品(略称:トクホ) 特定の保健の目的が期待できる保健機能成分を含む食品。	特別用途食品	病者、妊産婦、乳児などに用途が定められた食品。	栄養機能食品	栄養成分補給が目的。ビタミン12種類、ミネラル5種類。	一般食品
保健機能食品	特定保健用食品(略称:トクホ) 特定の保健の目的が期待できる保健機能成分を含む食品。								
特別用途食品	病者、妊産婦、乳児などに用途が定められた食品。								
栄養機能食品	栄養成分補給が目的。ビタミン12種類、ミネラル5種類。								
一般食品	「健康によい」として販売される食品全般。公的な認可はない。市販の健康食品や栄養補助食品がこれに該当する。								

いろいろなサプリメントのかたち

錠剤
一般的。圧力で小さくしている。



カプセル
主にゼラチンを原料とする。



顆粒
水に溶けやすく、飲みやすい。



ドリンク
手軽に利用しやすい。



あなたのサプリメントは大丈夫?チェック!

☐①天然素材の栄養素? : 合成された栄養素は体内で利用されません。**原材料**は何なのかを把握しておきましょう。



☐②低温で製造されてる? : 栄養素は**熱に弱い**のです。40℃以上で酵素も壊れてしまいます。



☐③新鮮なもの? : 食品と同じなので**新鮮なもの**を選びます。**製造日**も気にしてみましょう。



☐④成分表示は詳しい? : 栄養素がどのくらい含まれているか**成分表示**をみてください。分からない場合は製造元に確認を!



☐⑤余分な物が含まれてない? : **防腐剤**、**合成着色料**など不要なものが含まれているとせっかく摂っても意味がありません。



トラストファーマシーおすすめサプリメント!

CoQ10 (コエンザイム)

「ユビキノン」とも呼ばれ、全ての細胞に存在します。いわし、牛肉に多く含まれますが年齢を重ねるごとに食事だけでは足りなくなると言われています。

- 疲労回復
- 肥満の改善
- 抗酸化作用
- 免疫力の向上
- むくみの改善 など

今月のレシピ

調理・監修 学校法人ミズモト学園
 東海調理製菓専門学校
 静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>



秋鯖の野菜あんかけ 梅紫蘇風味



1人分の栄養成分

エネルギー 197kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 8.5g

塩分 2.2g



【作り方】

- 鯖の皮目に切りこみを入れる。軽く塩を振り、グリルで8割焼いておく。
- しめじ、えのきは硬い部分を取り除き、食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
- パプリカ、椎茸はスライスしておく。浅葱は小口切りにしておく。
- 鍋にかつおだし、薄口醤油、みりんを加え、浅葱以外の野菜を入れて煮立たせる。焼き鯖を加え味を馴染ませる。2～3分たったら鯖だけを取り出しておく。
- 残りの煮汁に練り梅を溶き、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 鯖を鍋に戻し、1分ほど煮て出来上がり。皿に鯖を盛りつけ餡をかけ、浅葱を散らす。

◀ 料理のポイント! ▶

鯖は後から煮るので焼き過ぎないように注意しましょう。
 熱々の餡を掛けたま味が増します。
 片栗粉を入れるときは濃度を見ながら少しずつ入れ、だまにならないようによく混ぜましょう。火にかけたまま入れるとだまになりやすいので火からおろして加え、よく混ぜてから火を加えます。
 片栗粉を入れたら必ず一度沸騰させるのがポイントです。

◀ 担当の先生より ▶

今回は脂ののった鯖を使用しましたが、鯖の代わりに白身魚であれば何でも代用できるので、いろいろな魚で試してみてください。
 今回はいろいろなきのこ類を使用し、秋らしいメニューにしました。
 梅が入っているのでとてもさっぱりしていておいしいです。

担当 田中 智明

(4人分)

🕒 40分

材料	分量	目安量
鯖	4切れ	1本分
椎茸	4枚	
しめじ	1/2袋	
えのき	1/2袋	
パプリカ(赤)	1/4個	
パプリカ(黄)	1/4個	
練り梅	大さじ1	
浅葱	適量	
水溶き片栗粉	適量	
調味料	分量	目安量
塩	少々	
かつおだし	250cc	
薄口醤油	50cc	
みりん	50cc	

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
 東海調理製菓専門学校
 目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム～薬剤師より～

暑い日が去り、涼しく過ごしやすい時期もつかの間、徐々に肌寒くなってまいりました。

真冬到来!の前に、ちょっと外へ足を運んでみてはいかがでしょう? 遠出をせずとも日帰りで楽しめる自然が都内近郊には多数あります。私は時間ができると山登りへ出かけたり、カメラを持ってお散歩がてら公園へ出かけてみたりします。景色や植物、生き物たちに癒されます。山登りは自信がない・・・という方には公園散歩をお勧めします! 歩くことは体に良いですが、気持ちもリフレッシュでき心の健康にもお勧めです!

お勧め都内近郊公園

- ★水元公園：四季折々の植物が楽しめます。魚釣りもできる区内最大規模の公園です。
- ★葛西臨海公園：海に面した気持ちの良い芝生広場があります。水族館もあります。
- ★井の頭恩賜公園：動物園では日本で最年長のぞうの「はな子」に会えます。

これからの時期は紅葉も綺麗です。ご興味を持たれた方はぜひ足を運んでみて下さい!

たから薬局江戸川橋店 薬剤師 鈴木 愛子

今月のコラム～栄養士より～

野菜は、便秘の解消や生活習慣病予防など、健康に役立つ食材です。

これからむかえる寒い季節には、生野菜を食べると体の芯を冷やしてしまうので、温かいお鍋や味噌汁、スープがおすすめです。また、野菜は生で食べるより、茹でたり、炒めるなど加熱することで、たくさんの量を食べることもできます。特に秋や冬に旬を迎える根菜や芋類は、夏の疲れを回復し、冬の寒さに負けない抵抗力をつけ、体を温めてくれる働きがあります。

今年は、お鍋や味噌汁、スープに野菜をたっぷり入れて、体の芯から温まりましょう!!

たから薬局江戸川橋店 管理栄養士 戸上 宏美

薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの脱水状態時に!

OS-1 (500ml)

¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘でお悩みの方に!

生姜でPo

¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされている方におすすめです。

60粒入り(約1ヶ月分)

¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

30包入り

¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー

住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F

TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138

HP:<http://www.trust-ph.jp/>

人と人のつながりからより良い価値を創造する

