



元気のヒケツ *Healthy my life! vol.22*

池川 照子さん (84)
いけがわ・てるこ (見奈良)

「10年以上前に脳トレ大学が始まった当初から参加しています」と当時を振り返る池川さん。参加のきっかけは、親族の介護が終わって自分の時間がとれるようになったからだそうです。「脳トレ大学では、筋肉を動かしたり、バラバラに書かれた50までの数字を目で数えて脳の運動をしています。毎回楽しい講座を開いてくれるので、元気に通えています。集まった人とお話して、笑いあうと元気になりますね」と笑顔で話してくれました。

INFORMATION

高齢者のインフルエンザ予防接種助成

高齢者に対する季節性インフルエンザの予防接種は、予防接種法に定められた定期予防接種として、10月1日から一部公費負担で、接種を受けることができますようになります。

◇対象者

①接種時に65歳以上となる人

②接種時に60歳以上～65歳未満で、心臓、じん臓、または呼吸器・免疫の機能に障がいがある人（医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要）

◇期間…10月1日⑤～12月31日⑥

◇助成回数…1回/年度

◇自己負担額…1,000円

※生活保護受給者または中国残留邦人等の支援給付受給者は「生活保護証明書」または「中国残留邦人等に対する支援給付受給証明書」を実施医療機関に提出することで無料で接種できます。

◇接種方法…県内の実施医療機関に電話予約をして接種（予診票や接種券は医療機関設置）

◇持参品

①医療保険証などの身分証明書

②高齢者定期予防接種記録カード（お手元にある方）

☎健康推進課☎964-4407

わたしの薬と健康

～正しく使い、正しく保管～



【薬と健康の週間】薬は正しく服用しましょう

10月17日④から23日⑤は薬と健康の週間です。お薬を安全で効果的に使用するために、次のことに注意しましょう。

使用前は薬の用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などをよく読んでから使用し、説明書は大切に保管しましょう。薬の作用は使用量と深い関係があります。たくさん飲めばよく効く、速く効くわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応（副作用）が出る場合があります。

薬の服用は決められた時間を守りましょう。「食前」が食事のおよそ30分前、「食後」は食事のおよそ30分後、「食間」は食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）とされています。

薬の飲み合わせは作用が強く現れて思わぬ副作用が生じたり、

効き目が弱くなることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。高齢者はさまざまな病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また身体機能の低下で薬が強く効きすぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は医師や薬剤師に伝えて判断を仰いでください。

薬は、湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもととなるのでやめましょう。

医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ったときは使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状が現れた際に自分の判断で使用するのは危険です。

県薬務衛生課☎912-2391／（一社）県薬剤師会☎941-4165

山瀬理恵子のアス飯®

Ashmeshi! vol.5

材料 4人分

トマト、無花果 各3個

桃、梨 各1個

月桂樹（ローリエ） 1枚

お好きなハーブ（レモングラス、レモンバーム、バジル、パセリなど）やスパイス（コリアンダーなど） 適量

生姜、にんにく、塩、黒こしょう 適宜

作り方

①大きめの鍋に、ヘタをとり皮ごと大きめに切ったトマト、種を取り除いた桃、食べやすい大きさに切った梨、皮をむいた無花果を入れ、月桂樹、お好きなハーブを入れ、蓋をして20分ほど煮込む。

②水分が出てきたら、すりおろしにんにく、生姜を入れ、仕上げに塩、黒こしょう、お好きなスパイスで味を整える。

③今回は非常に多くの健康効果を持ち、加熱によりリコピン

から親しまれてきた無花果の赤い色素は高い抗酸化力を持つアントシアニン色素です。旬食材を組み合わせると、新食感の栄養満点スープができます。お好みにアレンジし、自分だけのスペシャルスープにして毎日の健康づくりにお役立てください。



トマトと旬果のナチュラルスープ

解説：野菜や果物に含まれる植物性の化学物質（フィトケミカル）は細胞の中に含まれる、色や苦味、香り、辛味などの元となる機能性成分です。野菜の細胞壁は生の状態ではすりつぶしてもなかなか壊れませんが、加熱するとすぐに破裂し、フィトケミカルなどの有効成分が外に溶け出していきます。そのスープの抗酸化力が格段に高くなるのが分かっており、煮汁も一緒にいただくことで活性酸素を除去し、炎症を抑え、免疫力を調整したり、血の巡りを良くしてくれる働きが注目されています。

アスリートは激しい運動で汗から流れ出た水分やビタミン、ミネラルを素早く取り戻すことのできる鍋を食卓に出すことが多いのですが、具材を煮込むことで消化の良い状態になり、で

きるだけ内臓に負担をかけず吸収を促したいときに最適です。しめの雑炊で、ポリフェノールやフラボノイド、カロテノイドなどのフィトケミカルに加え、ビタミンCや葉酸、ビタミンKなど溶け出した栄養素もいただけるので二石二鳥です。食べる薬といわれるスパイスやハーブも我が家は積極的に利用しています。

今回は非常に多くの健康効果を持ち、加熱によりリコピン

の吸収が高くなるトマトと旬の果物を使い、香り豊かなスープにしてみました。桃には血圧を調整したり、全身の筋肉を正常に働かせるカリウムのほか、皮膚、粘膜の炎症を防ぎ、イライラや不安など神経症状の改善にかかわるビタミンB群の一種で水溶性のナイアシンが豊富。緑茶に含まれるカテキンが皮付近にあり、水溶性食物繊維のベクチンもたっぷり。利尿作用があり、桃と同じくカリウムが豊富な梨の独特の食感は、石細胞という細胞壁によるもの。細胞内に難消化性の食物繊維を含み、腸を刺激して便通を良くする働きがあります。疲労回復に有効なアスパラギン酸を含み、夏の疲れにも最適。聖書にも登場するほど古く

山瀬 理恵子さん
やませ・りえこ

Profile

アス飯®料理研究家【アスリート食/専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手（東温市観光大使）。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、TV・新聞等、メディア出演、連載多数。

毎週⑧は健康相談◇時間…9時～11時◇場所…総合保健福祉センター、川内健康センター⑨総合保健福祉センター☎964-4407