

# サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

## (39) 必要摂取量がわからない健康食品

特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品は、機能性に関する成分が特定され、科学的データから「コレステロールの吸収をおだやかにする」といった機能を表示できます。



イラストはイメージです

薬であれば飲み方が決められています。食品ではメーカー任せになっています。

トクホのお茶では、以下のように表示されます

- ・本製品は難消化性デキストリン(食物繊維)の働きにより、脂肪の吸収を抑え、糖の吸収をおだかにするので血中中性脂肪が高めで脂肪の多い食事を取りがちな方、食後の血糖値が気になり始めた方に適した飲料です。
- ・食事ごとに1本を、1日当たり3本を目安にお飲みください。

・摂取上の注意: 本品は糖尿病や高脂血症の治療薬、及び予防薬ではありません。

同じメーカーが販売する機能性表示食品の清涼飲料水では、成分量が同じ5gなのに、1日1本で同様の機能性表示がされています。

さらに、トクホで105字に対し機能性表示食品は193字と多く、「排出を増加させる作用がある」など、トクホでは控えていた表示が記載されています。製品表示通りに効くのでしょうか。



## 代々木歯科

歯科医院で口腔機能低下症(オーラルフレイル)の検査が出来ます!

＝その50＝ 歯科医師 上田英範



### オーラルフレイル検査

前回に続き、今月は検査の対象となる方やどのような検査を行うのかについてお伝えします。口腔機能低下症については口腔不潔、口腔乾燥、嚙む力の低下、舌口唇がうまく動かない、舌の筋力



### 診断基準

口腔機能低下症診断基準は左記の通りです。

1. 65歳以上であること
2. 口腔機能精密検査にて、7項目のうち、3項目以上に該当する

検査項目	該当基準
口腔衛生状態不良	舌苔の付着度合い 舌の半分以上に付着
口腔乾燥	口腔粘膜湿度検査 結果が27未満
	唾液量検査 2g/2分以下
咬合力低下(嚙む力の低下)	咬合圧検査 200N以下
	残っている歯の数 20本未満
舌口唇運動機能低下	オーラルディアドコキネシス パ/タ/カいずれか1つでも6回/秒未満
低舌圧(舌の筋力低下)	舌圧検査 30kPa未満
咀嚼機能低下(上手く噛めない)	咀嚼能力検査 100mg/dl未満
	咀嚼能力スコア法 スコア0.1.2
嚥下機能低下(飲み込みが上手くいかない)	嚥下スクリーニング検査 3点以上
	自記式質問票 3項目以上該当

## くすりの話あれこれ 129

### 高温多湿期の薬の保管方法

薬剤部部長 薬剤師 横野 和文



### 温度

保管方法について特に

6月になり、気温も高くなってきました。これから梅雨の時期をむかえ、湿度も高くなってきます。今回は高温多湿期にむけて薬の保管方法について特に気を付けたい温度・湿度・光についてのお話です。



指示がない場合は「室温」で保管します。「室温」とは15~30°Cと定められています。高温状態で薬を放置すると薬が分解して十分な効果が期待できなくなってしまうため注意が必要です。「冷所」で保管するものは15°C以下で保管します。0°C以下になって凍結してしまうと薬が変化し、効



### 湿度

果が出ない場合がありますので注意しましょう。湿度の高い状態で薬を放置すると薬の色が変色したり粉薬が固まってしまうことがあります。



### 光

薬は光によって分解さ

薬は適切に保管することによって効果を保つことができます。十分な効果を発揮出来るよう保管方法にご注意ください。

## 栄養科が紹介する おいしい健康料理

### トマトのピクルス



栄養科 管理栄養士 北川祥子



盛付の写真・調理はトマトを完全に液の中に浸す

栄養を効率よく ヨーロッパには「1日1個のトマトは医者から遠ざける」という諺があります。日本では、「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われて

いますね。どちらも旬のトマトを食べる事で健康になる。という意味で使われています。トマトの赤み成分である「リコピン」は活性酸素を除去する働きがあります。生で食べる事が多いトマト

- 【材料】 ミニトマト200g
- 【調味料】 酢 大さじ4、オリーブオイル 大さじ4、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1
- 【ピクルス液】
- 【調理のポイント】 ミニトマトは洗って竹串等で数箇所穴をあける。ボウルにピクルス液を入れ、よく混ぜ、トマトを加えて漬ける。

ですが、リコピンは油に溶けやすい性質をもっています。今回は旬のトマトの栄養を効率よく食べられるピクルスをご紹介します。お好みで玉ねぎのみじん切りを入れても美味しいですよ。