

食品100g当たりのたんぱく質量

お米	6.1g
豚バラ肉	14.2g
マグロ(缶詰)	17.7g
大豆	35.3g
鶏卵	12.3g
牛乳	3.3g
ヨーグルト(全脂無糖)	3.6g
キャベツ	1.3g
ジャガイモ	1.5g

表より肉、魚、大豆、卵といった食品に多くたんぱく質が含まれていることが分かります。またこのほかに、コンビニ等で購入できるプロテイン飲料(200ml 15g)、飲むヨーグルト(220ml 7.3g)調整豆乳(200ml 7g)などでたんぱく質を気軽に補えるので参考にしてみてください。

参考文献 フレイル予防のための食のサポートブック 東京都西多摩保健所

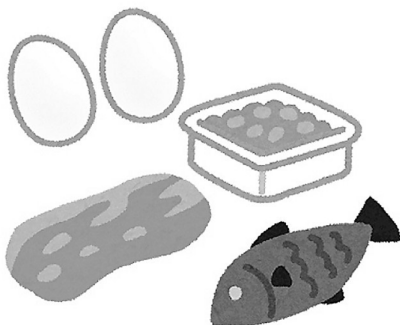


# 代々木歯科コーナー

連載

フレイル予防のための手軽にたんぱく質補給

その61 歯科医師 上田英範



今年度改定予定の日本人の食事摂取基準(2020年版)に、新たにフレイル予防を視野に入れた内容となることが発表されました。

活力、筋力の低下を防ぐため、筋肉量、筋力を維持する事が大切です。そのための栄養源としてたんぱく質が重要視されています。調査の結果から、理想的には毎食良質なたんぱく質を25-30g

今回は食品に含まれるたんぱく質の量をご紹介します。

し、皆様の日々の献立作りの参考になればと思います。

## くすりの話あれこれ 135

### 抗菌薬の適正使用について

八田加奈子(薬剤部 主任・代々木病院)

抗菌薬とは…

その原因の一つは不適正な抗菌薬や抗生物質の使用です。不適切な投与をすることで薬剤耐性菌以外の細菌が減少し、薬剤耐性菌が増殖しやすい環境ができあがり耐性菌を増殖させてしまいま

2015年5月のWHO(世界保健機関)では、薬剤耐性(AMR)に関するグローバル・アクションプランが採択され、加盟各国は2年以内に薬剤耐性に関する国家行動計画を策定することを求められました。つまり、

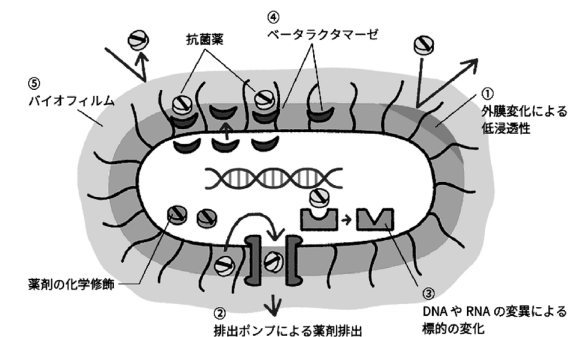
環境も同じように健康であることが大切だということになります。薬剤耐性(AMR)対策にはワンヘルスで取り組もうという動きが国際的にも高まっています。

原因はウイルスであることがほとんどです。抗菌薬は細菌による感染症に使う薬で、ウイルスには効果がありません。それだけでなく、耐性菌の出現や副作用の観点からも、必要がないのに抗菌薬を服用することは推奨されません。

思わぬ落とし穴…？ 細菌感染症と判断して投与された抗菌薬は、病気の原因となっている細菌だけでなく、さまざまなたんぱく質を有する細菌に効きます。例えば抗菌薬を使うと、ヒトの腸内に存在する腸内細菌類のうち抗菌薬が効く菌だけが死んでしまい、効かない菌(薬剤耐性菌)が生き残ります。生き残った薬剤耐性菌が増えてなんらかの感染症をおこせば、治療に困ることになるかもしれません。どんなに注意しても抗

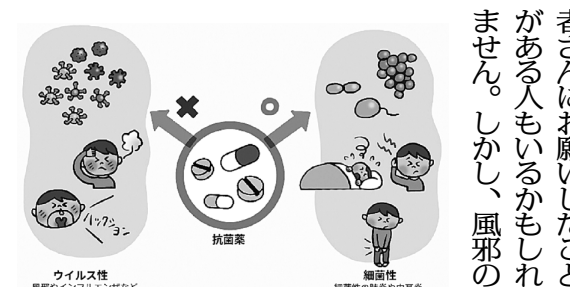
菌薬を使うと耐性菌が生じる可能性がありますので、抗菌薬を使う機会を本当に必要なときだけに留めたいときは使わないことが薬剤耐性菌対策にはとても大切です。正しく服用しましょう

抗菌薬にもさまざまな種類があります。感染部位や、その原因となる菌種によって最適な抗菌薬を判断して処方されます。1日1回の薬や、1日3回の薬などそれぞれ薬によって服用方法が異なるため、医師や薬剤師の説明をきちんと聞き、正しく服用しましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと感染症がきちんと治らない恐れがあります。また、残った薬を取って置いて後から飲むのは、病気に合わなければ効かないだけでなく、思わぬ副作用が出てしまう可能性もありますので、絶対にしないでください。もし取っておいいた抗菌薬が手元にあるようなら、薬局に相談して適切に処分しましょう。

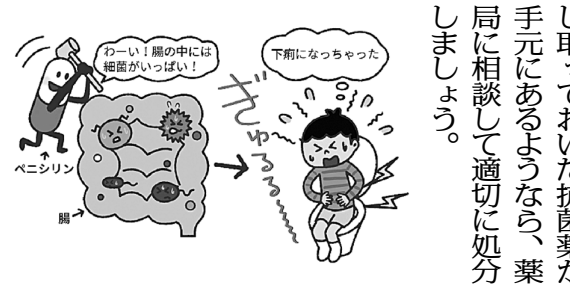


- ①細菌の細胞を覆う膜を変化させて、薬剤が細胞内へ入りにくくする
- ②細胞内に入った薬剤を外に汲み出す
- ③細菌の中で薬剤が作用する部分を変化させて、薬剤が入って来ても効果がでないようにする
- ④薬剤が細菌の中に入る前に分解してしまう(ベータラクタマーゼ)
- ⑤ネバネバ液で細胞を覆い薬剤の侵入を妨害(バイオフィルム)

「薬剤耐性(AMR)対策アクションプラン2016-2020」を取りまとめました。これは、薬剤耐性の発生を遅らせ、拡大を防ぐために「6つの項目(※)」を定め2016年から5年間で取り組んでいくこととしました。「ワンヘルス(One Health)」とは、ヒトの健康を守る



「6つの項目(※)」を定め2016年から5年間で取り組んでいくこととしました。「ワンヘルス(One Health)」とは、ヒトの健康を守る



菌薬を使うと耐性菌が生じる可能性がありますので、抗菌薬を使う機会を本当に必要なときだけに留めたいときは使わないことが薬剤耐性菌対策にはとても大切です。正しく服用しましょう

抗菌薬にもさまざまな種類があります。感染部位や、その原因となる菌種によって最適な抗菌薬を判断して処方されます。1日1回の薬や、1日3回の薬などそれぞれ薬によって服用方法が異なるため、医師や薬剤師の説明をきちんと聞き、正しく服用しましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと感染症がきちんと治らない恐れがあります。また、残った薬を取って置いて後から飲むのは、病気に合わなければ効かないだけでなく、思わぬ副作用が出てしまう可能性もありますので、絶対にしないでください。もし取っておいいた抗菌薬が手元にあるようなら、薬局に相談して適切に処分しましょう。