

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス



健康食品 Q & A



教えて！
管理栄養士
さん

健康食品 Q & A



青汁や健康茶、サプリメントなど、薬局でも様々な健康食品が置いてあります。

健康食品は上手に取り入れると、健康的な食生活をサポートする名脇役になるんです！

健康食品の疑問や選び方について、管理栄養士・健康食品管理士がお答えいたします。

「青汁」は野菜の代わりになる？



野菜を食べた方がいいのは分かるけど、どうも苦手で…。代わりに青汁を飲むのではダメだろうか？



青汁はビタミンなどの栄養素がとれるので魅力的ですよね。しかし、加工する過程で失われる栄養素もあるので、野菜と全く同じ栄養がとれるわけではないんですよ。



そうなのか。青汁だけでなく、野菜も食べるように気を付けてみるよ。

青汁の選び方のヒント



素材・飲みやすさで選ぶ

- 大麦若葉、あしたば (クセが少なく飲みやすい)
- ケール (苦みがある)
- 桑の葉 (独特の風味)

機能性で選ぶ

- お腹の調子が気になる ……食物繊維、乳酸菌、ビフィズス菌配合
- 血糖値、コレステロールが気になる ……トクホ、機能性表示食品



注意

青汁にはビタミンKが多く含まれています。お薬(ワルファリン)を飲んでる方は、薬が効きにくくなってしまいますので、青汁は飲まないようにしましょう。

青汁は、料理に使うこともできるんですよ。「青汁の味は苦手…」という方でも食べやすいレシピをご紹介します！



もちもち青汁ポンデケーキ



材料(3人分:12個)

- 白玉粉 …… 70g
- 青汁粉末 …… 1袋(3g)
- 絹ごし豆腐 …… 1/4丁(75g)
- 溶き卵 …… 1/2個
- 粉チーズ …… 30g
- ピザ用チーズ …… 20g
- オリーブオイル …… 小さじ2

作り方

- 1 白玉粉と青汁粉末はふるっておきます。
- 2 ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、ひとまとめにします。
- 3 2の生地を12等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べます。
- 4 180℃に余熱したオーブンで20分焼いたら、できあがり。

ひとり分(4個)あたりの栄養価

エネルギー 200 kcal

塩分 0.6 g

カルシウム 208 mg

※塩分は食塩相当量をあらわしています

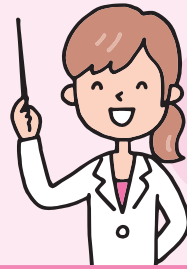
なるほど。こういった使い方もできるんだね。



「プロテイン」種類による違いは？



今ダイエット中で、メリハリある体づくりのためにプロテインを飲んでいる。でもプロテインって色々な種類があってよく分からないわ。どう違うのかしら。



プロテインを健康づくりやダイエットのために活用される方も増えていますね。代表的なプロテインは次の3種類があります。



プロテインの種類と特徴

ホエイプロテイン



- 牛乳が原料
- 素早く吸収される
- 必須アミノ酸 (BCAA) が豊富

おすすめ

筋肉量・筋力アップに
(運動直後の摂取が効果的)

カゼインプロテイン



- 牛乳が原料
- ゆっくり吸収 (腹持ちがよい)
- 水に溶けにくい

おすすめ

筋肉量・筋力アップに
(寝る前の摂取が効果的)

ソイプロテイン



- 大豆が原料
- ゆっくり吸収 (腹持ちがよい)
- 水に溶けにくい

おすすめ

ダイエットや健康的な体づくりに
(食前や間食として)

注意

プロテインは「たんぱく質」です。たんぱく質は食事からも摂取しており、とり過ぎには注意が必要です。



種類によってこんな違いがあるのね。



ダイエット中は必要な栄養が不足しないように、普段の食事バランスや運動も意識して取り組んでみてくださいね。

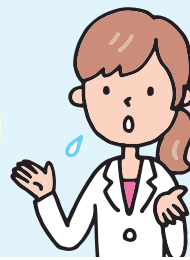
自分に合った健康食品って何だろう？



お友達がサプリメントを飲んでから調子が良い…っていうのよ。私も同じものを飲んでみようかと思っているんだけど、どうかしら。



お母さん、薬飲んでるけどサプリメント飲んで大丈夫なの？



疾患やお薬によっては、摂取してはいけない成分もありますので注意が必要です。まずはどのようなサプリメントなのか教えていただけますか？

▼こんな時は専門家(医師・薬剤師・管理栄養士)に相談しましょう

治療中・薬を飲んでいる

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり、弱めたりする場合があります。摂取する前の相談をおすすめします。

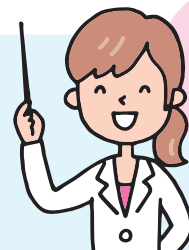


摂取してから体調が悪くなった

健康食品が原因となっている可能性もあります。まずは摂取を中止して様子を見ましょう。



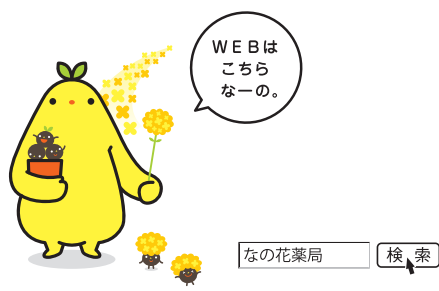
私の身体には合わない成分が入っているみたいね。飲む前に相談できて良かったわ。



薬局では、健康食品についての相談もできますので、お気軽に管理栄養士・薬剤師までお声がけください。



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局