



コロナ対策だけでなくインフルエンザ対策も万全に

冬はインフルエンザが流行する時期ですが、ここ2年、ほとんど感染者はいませんでした。しかし、この冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の同時流行の可能性があるとされています。インフルエンザ対策も忘れずに行いましょう。

南半球では今年の冬、インフルエンザが流行

インフルエンザと新型コロナが同時流行する可能性があるといわれる背景には、日本とは季節が逆の南半球の状況があります。

オーストラリアのインフルエンザ感染者は2020年、2021年は極めて少数でした。しかし、2022年4月後半から急増し、新型コロナが広まる前の2019年を超える状況になったそうです。オーストラリアでインフルエンザが流行した理由の一つとして、新型コロナによる行動規制がほぼ撤廃され、人の移動が増えたためと推測されています。

こうしたことから、日本でもインフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されているのです。

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は可能

インフルエンザの予防で重要なのが、インフルエンザワクチンの接種です。ワクチンを接種すると、発症の危険性を50～60%減少できるとされています。また、高齢者では死亡リスクを82%減少させるという報告もあります。

ワクチンの効果は接種して約2週間後から出始めます。日本でのインフルエンザの流行は例年1～2月が多いことから、11月末ごろから遅くとも12月中旬までに接種するのが望ましいといえます。特に高齢者は、インフルエンザから肺炎を合併して重症化することが多いので、ワクチンの接種が強く推奨されています。

新型コロナワクチンの接種を予定している人は、インフルエンザワクチンを同時に接種できます。なお、インフルエンザワクチン以外

のワクチンとの同時接種は、安全性に対する知見が十分ではないため、受けられません。2つのワクチンの接種期間を2週間以上、空ける必要があります。

日常生活での心構えは継続して

インフルエンザの典型的な症状に、38度以上の発熱があります。新型コロナでも同様の症状が現れるため、発熱した人は両方のウイルスに対する検査を受けましょう。インフルエンザと診断された場合には、抗ウイルス薬による治療が検討されます。

新型コロナ対策として行ってきたマスクの着用、うがい、手洗いなどはインフルエンザ対策としても有効です。引き続き実践しましょう。

なお、インフルエンザについてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

クズリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 毎日の食事で「たんぱく質」の摂取について意識していますか？（意識している/意識していない）
- 3 ②で「意識している」と答えた方は、理由を教えてください。
- 4 薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 10 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life-202212>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life12月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、1月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
35名様
アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で35名様に下記の商品をお贈りいたします。



ステンレス製の便利な盆ざる

茹でた野菜の粗熱とり、肉や魚の湯通し、豆腐の水切りなどに、足つきの平らな形が便利。取っ手付きで手入れも簡単です。使い勝手を追求した調理器具で料理を楽しもう！

ざる屋の盆ざる（大小セット）
Three Snow 4,400円（税込）
サイズ（約） 大/径27×全長34×高4.2cm
小/径22×全長29×高3.4cm
<https://stylestore.jp/products/detail/160195>

○商品についての詳細とご購入は上記サイトから。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「クリスマス」でした。
マカオ ミソ
キシモミデ
ワトウ
リクキチヤ
キバセンク
シスイグミ

次号予告 1月号は「入浴」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応じます。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クズリンは「健康情報」を、近々SNSで配信予定です。近々SNSで配信予定です。近々SNSで配信予定です。

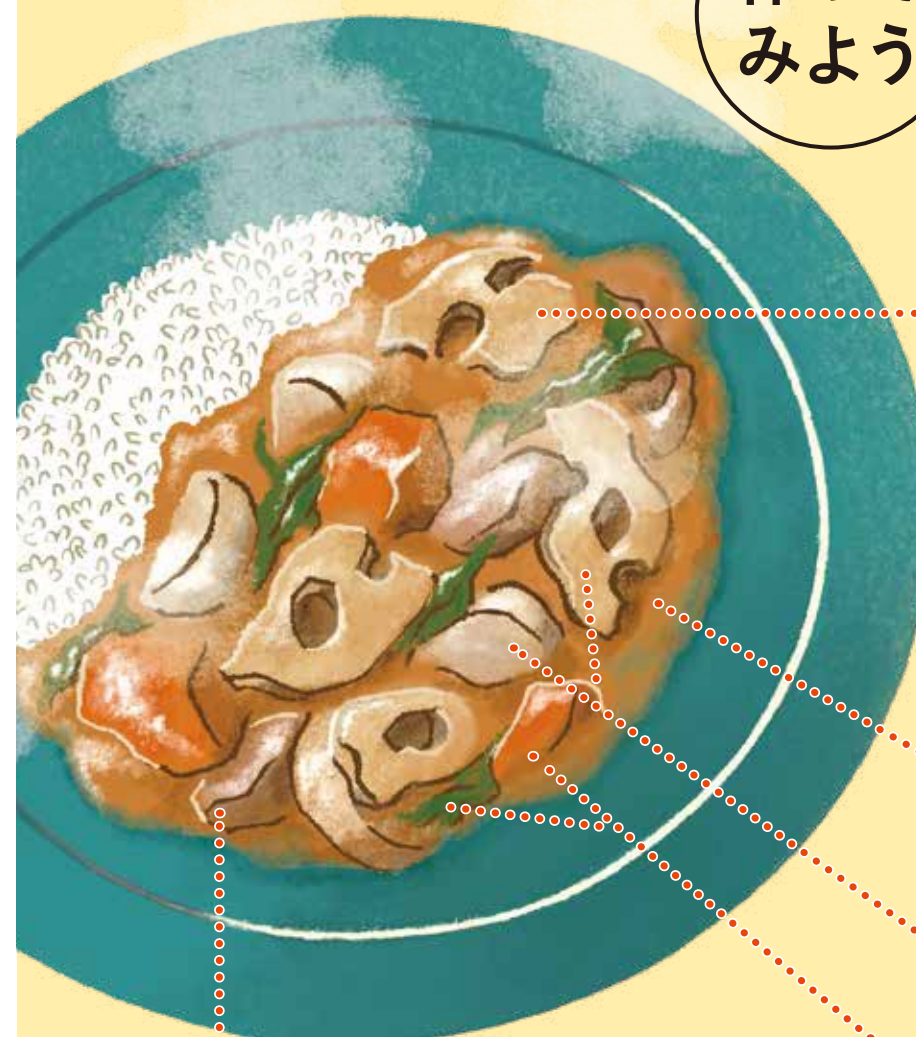
体喜ぶ！冬野菜

特集

■コロナ対策だけでなくインフルエンザ対策も万全に…4

盆ざるを35名様にプレゼント…4

作ってみよう



体ぽかぽか！甘味と旨味の冬野菜カレー

いつもの具材を旬の野菜に変えて作る冬カレー。冬野菜ならではの甘味と旨味があって、栄養も満点です。

健康ポイント ① 今が旬！れんこんを使おう

れんこん 栄養素 食物繊維、カリウム、ビタミンC

選び方 切り口が新しく、茶色に変色していないもの。穴の中が黒くなっているものは、鮮度が落ちているので避けて。

保存方法 ラップで包み、冷蔵庫で保存すれば4～5日もちます。薄く輪切りにして固茹でして冷凍室で保存する方法も。

皮ごと食べて、栄養満点 ビタミンCは皮部分に、ポリフェノールも皮近くにありま。皮をむかず、そのまま調理しましょう。



健康ポイント ② スープに溶け出した栄養素を丸ごと摂れる！

れんこんやかぶに多く含まれるビタミンCや、ショウガやれんこんに含まれるポリフェノールは水溶性なので、スープに溶け出しています。スープも残さず飲みましょう。



健康ポイント ③

鉄分は野菜のビタミンCと一緒に摂ることで吸収率アップ

鶏肉などの肉には赤血球をつくる鉄分が多く含まれますが、鉄分はもともと体内に吸収されにくい特性があります。しかし、ビタミンCと一緒に摂取すると、吸収率が高まります。



健康ポイント ④

β-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率アップ

にんじんやかぶの葉には、必要に応じて体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれます。ビタミンAは脂溶性なので、油と一緒に調理して摂ると吸収されやすくなります。



健康ポイント ⑤

根菜類で食物繊維たっぷり

れんこんやかぶなどの根菜類には、食物繊維がたっぷり。しかも不溶性なので、腸内で水分を吸収して膨らむことで腸の働きを刺激し、便量を増やして排便を促進。便秘改善に役立ちます。



レシピはこちら

材料（2人分）

- れんこん…5cm
- かぶ…大1個
- にんじん…5cm
- 鶏もも肉…150g
- ニンニク…1かけら
- ショウガ…1/2かけら
- カレー粉…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…1つまみ
- サラダ油…大さじ1/2
- だし汁（または水）…1カップ
- ごはん…茶碗2杯分

調理時間：30分
エネルギー：約530kcal
塩分量：1.2g
動画でもレシピを公開▶



作り方 ①れんこんは、皮ごと半分をいちょう切りにする。かぶ、にんじん、鶏肉は一口大に、ニンニク、ショウガは細かく切る。②厚手の鍋に油を入れ、ニンニクとショウガを炒め、香りがたってきたら、れんこん、にんじんと鶏肉を入れて炒める。途中で塩をふる。③鶏肉に焼き目がついてきたらだし汁としょうゆ、カレー粉、かぶを入れて15分煮込む。④残りのれんこんをすりおろして加える。かぶの葉があれば、適量を刻んで加え、5分ほど煮る。⑤皿にごはんをよそい、カレーをかける。

イラストレーション：しまたまこ

栄養と調理のポイントを知って旬の冬野菜を楽しもう!

冬野菜を調理する際、ちょっと気をつけるだけで、野菜に含まれる栄養素を損なわずにすんだり、逆に十分に活かしたりできます。冬野菜が持つパワーを存分に楽しむために、知っておきたいポイントを押さえておきましょう。



①…主な栄養素 ②…選び方 ③…保存方法

ビタミンCが豊富

ブロッコリー・カリフラワー

- ① ブロッコリーもカリフラワーもつぼみが詰まっているもの。
- ② ポリ袋に入れて、あるいはラップに包んで冷蔵庫で保存。



茹でるとき、ブロッコリーは塩、カリフラワーは酢
ブロッコリーを塩茹ですると緑がより鮮やかに。カリフラワーはレモン汁や食酢を入れて茹でると、きれいな白色に。

「蒸す」か「電子レンジ」でビタミンCの流出を防ぐ
ビタミンCは水溶性なので、茹でるよりも、蒸したり電子レンジで加熱したりするほうがビタミンCの流出を防げます。

抗酸化作用を高める
スルフォラファン
スルフォラファンは色や香りの成分で、活性酸素を除去する酵素を活性化させる働きがあります。

① ブロッコリー:β-カロテン、ビタミンC、E、スルフォラファン
カリフラワー:ビタミンC、B1、B2

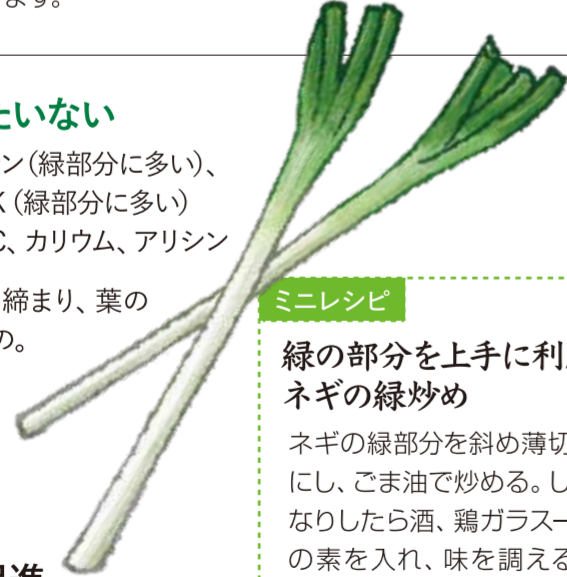
④ 余ったら漬ける!カリフラワーのピクルス
茎を切り、小房に分けて茹でたカリフラワーを、水や酢、砂糖、塩などを混ぜ合わせたピクルス液に漬ける。



薬味だけでももったいない

ネギ ① β-カロテン(緑部分に多い)、ビタミンK(緑部分に多い) ② ビタミンC、カリウム、アリシン

- ① 白い部分が長く、よく締まり、葉の緑が鮮やかで濃いもの。
- ② 緑の部分と切り分け、新聞紙などに包み、冷蔵所に立てておく。



④ 緑の部分を上手に利用!ネギの緑炒め
ネギの緑部分を斜め薄切りにし、ごま油で炒める。しんなりしたら酒、鶏ガラスープの素を入れ、味を調える。あればごまを振る。



アリシンが血行を促進

ネギの香り成分アリシンは血行を促進。豚肉などに豊富なビタミンB1の腸での吸収を促す働きもあります。

丸ごとじっくり焼くと辛味が甘味に
刻みネギもよいけれど、丸ごとじっくり焼くのもおすすめです。ネギ特有の辛みがすっと消えて甘味に変身します。

捨てる場所なし だいこん・かぶ

- ① 根:ジアスターゼ、ビタミンC
葉:β-カロテン、食物繊維、カルシウム、ビタミンC
- ② 全体にハリがあって傷の少ないもの。葉はみずみずしくピンとしているもの。
- ③ 葉と根は別々に濡らした新聞紙などで切り口を包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。



④ ミニレシピ
葉も捨てずに使おう!かぶの葉のツナマヨ和え
かぶの葉をざっと茹で、水気を切ったらツナ缶とマヨネーズ、好みでごま油やしょうゆを加えて和える。



茹でるときは米のとぎ汁で

収穫してから時間が経つと、アクやえぐ味が出てきます。米のとぎ汁で茹でればこれらの成分を取り除いてくれます。

消化酵素のジアスターゼ

ジアスターゼはでんぷんを分解する消化酵素の一つです。ジアスターゼには胃腸の調子を整える作用もあります。

使い方自由自在

白菜 ① ビタミンK、カリウム、葉酸

- ① 葉先がちぢれ、しっかり巻かれ、締まっている、重みのあるもの。
- ② 丸ごとなら新聞紙に包んで立てて保存。切ったものはラップで包み冷蔵庫へ。



④ 黒い斑点はポリフェノール
白菜によくある黒い斑点。虫食いのあとのようにも見えますが、実はポリフェノール的一种。食べても害はありません。

④ ミニレシピ
かさを減らしてたくさん食べる!白菜のクリーム煮
鍋にざく切りにした白菜と千切りショウガを入れて炒めたら、水、コンソメ、牛乳、缶詰のホタテを汁ごと加えて煮る。



カルシウムたっぷり

小松菜 ① β-カロテン、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンK

- ① 葉肉が厚く、緑色が濃く、葉脈があまりしっかりしていないもの。
- ② 湿らせた新聞紙などに根元を包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存。

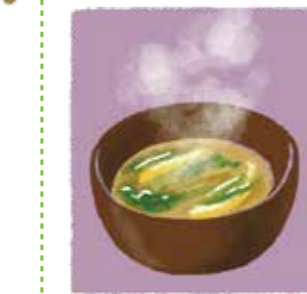


血をつくる葉酸も豊富

葉酸はビタミンB群の一種で、赤血球をつくり出す働きがあることから「造血のビタミン」ともいわれます。

カルシウムなどのミネラルもたっぷり
小松菜の鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上。特にカルシウム量は牛乳を超え、野菜の中では飛び抜けています。

④ ミニレシピ
下茹で不要!小松菜と油揚げのみそ汁
だし汁にざく切りにした小松菜と5cm幅に切った油揚げを入れて煮る。小松菜がしんなりしたら火を止めて味噌を溶く。



食物繊維たっぷり ごぼう

- ① イヌリン、カリウム、食物繊維
- ② 太すぎず、長くしっかりしたもの。ひげ根が細くて少ない、泥つきのもの。
- ③ 泥つきのものは新聞紙に包み冷蔵所で、洗ったものはポリ袋に入れて冷蔵庫へ。



④ ミニレシピ
皮ごと使う!ごぼうのから揚げ
ごぼうはざっと洗い、食べやすい大きさに切り、しょうゆ、みりん、砂糖と混ぜ合わせる。片栗粉をまぶして油で揚げる。



イヌリンは水溶性食物繊維の一種

イヌリンは水溶性食物繊維の一種で、糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を整えたりします。

④ 水にさらしすぎない
水にさらしすぎると、皮部分に含まれるクロロゲン酸というポリフェノールが水に溶け出てしまします。

緑黄色野菜の代表格

ほうれん草 ① β-カロテン、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンK

- ① 葉の色が濃くつやがあり、葉先がピンと張ってみずみずしいもの。
- ② 湿らせた新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存。



夏のものより ビタミンCが約3倍

夏採れのほうれん草の過食部100g当たりのビタミンC含有量が20mgなのに対し、冬採れは60mgと3倍も多く含まれています。

④ 茹でてシュウ酸を除去
ほうれん草は、カルシウムと結合して結石の原因となるシュウ酸を含んでいます。シュウ酸は茹でることで除去できます。

④ ミニレシピ
豚肉との相性◎!豚肉とほうれん草のしょうゆ炒め
炒めた豚肉と、茹でたほうれん草を、しょうゆ、酢、砂糖、片栗粉、すりおろしニンニクを混ぜ合わせた調味料でざっと炒める。



あわせて摂りたい栄養素

野菜に少ない栄養素が、エネルギー源になる炭水化物や脂質、体をつくる主成分のたんぱく質です。これらの栄養素もあわせて摂りましょう。



旨味と栄養が凝縮!

ごぼうやれんこん、だいこんなどの根野菜が余ったら、旨味と栄養が凝縮する干し野菜に。薄切りにしてザルに並べ、天日干しまたは陰干しします。



野菜を1日350g摂るには

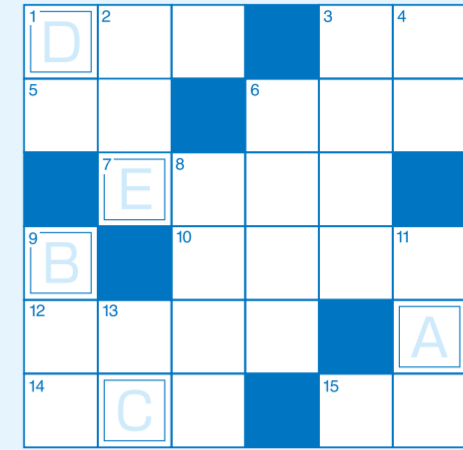
野菜を1日350g摂ることが推奨されていますが、実際の平均摂取量は280g。あと70g増やす必要があります。そこでおすすめは茹で野菜にすること。カサが減るのでたくさんの量を食べられます。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



①(タテのカギ)

- 燃料にする木
- クロスグリとも言われる果実
- 相手の耳元でささやくこと
- ないがしろにすることを「〇〇にする」という
- 事業を起こす際の元手、資本金のこと
- 太陽系のこれは8つある
- 相撲取り
- 蕎麦の〇〇〇に山葵とネギは外せない
- 男性の最低音域

②(ヨコのカギ)

- ポルトガルの植民地だったが、中国に返された
- 自分の事を誇ることを「手前〇〇」という
- 囲碁や将棋を職業とする人のこと
- 頼み事や謝罪・弁解などをするときの両手をすり合わせる動作
- 中国広東省の地名。刺繍で有名な
- 緑茶の一種で棒茶とも
- 帽子やハチマキを取り合う競技。かつては運動会の花形
- 静かに澄んだ心境を「明鏡〇〇〇」という
- ゴムのような弾力のあるキャンディー

脳活 ことわざ

【酒は飲むも飲まるな】…飲み過ぎると失敗をしかしたり、体を壊すので適量という戒めの言葉。飲む機会の増える年末年始、おいしく飲みましょう。

効果がよりアップする ペットボトル体操

ダンベルを持って運動を行うと、ダンベルの重さ分の負荷がかかるため運動効果がより高くなります。ここではダンベルの代わりに水を入れた500mlのペットボトルを使います。余裕があれば、より大きいペットボトルにして負荷を増やしましょう。

足▶ペットボトルスクワット

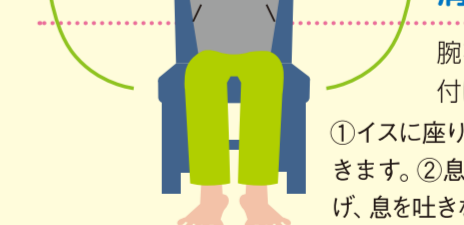
- 前ももとお尻という大きな筋肉を鍛える運動で、下半身の筋肉量を効果的に増やせます。
- ①足を肩幅くらいに開いて立ち、両手にペットボトルを持ちます。
- ②お尻を引くようにして下げた後、元の姿勢に。10回繰り返します。



ひざはつま先より前に出ないように

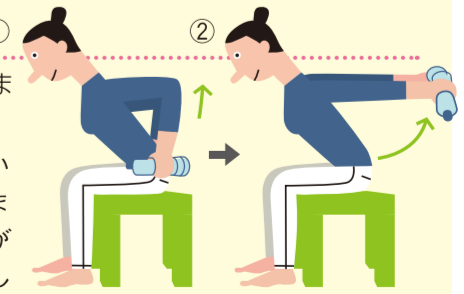
肩▶両手横上げ

- 腕を真横に上げて、肩を覆うように腕の付け根についている三角筋を鍛えます。
- ①イスに座り、ペットボトルを持った両手を体の横に置きます。
- ②息を吸いながらペットボトルを横に持ち上げ、息を吐きながら元の姿勢に。10回繰り返します。



腕▶後方肘伸ばし

- 腕を後方に伸ばして上腕筋を鍛えます。ゆっくり動かすと効果的。
- ①イスに座り、上半身を前傾し、息を吸いながら両肘を後方に上げ、肘下を曲げます。
- ②肘の位置を固定し、息を吐きながら、両腕を後ろに伸ばし、①の姿勢に戻します。10回繰り返します。



参考文献: (Web) 最強「通常スクワット」でいつまでも若い自分をキープする/スクワット|毎日が発見ネット 「らくらく運動で健康長寿」(有賞読者会/つちや書店)

取材協力 株式会社ヘルスイノベーション 等富江先生 〇参考文獻 【栄養学】栄養学が教える 食の知識(1)食べ方(有富江先生監修/つちや書店) 【おいしいスリム 食べ方の栄養学】(池上保子監修/日本実業) 【栄養の基本がわかる図解辞典】(中村丁次監修/成実堂出版) 【改訂新版 いちばん詳しく、わかりやすい! 栄養の教科書】(中嶋洋子監修/新泉出版) 【もっとからだにおいしい 野菜の便利帳】(白鳥早奈央・板本利博監修/高橋書店) 【1日 食品成分表2022】(女子栄養大学出版部) 【Web】食に何を求める野菜って? | 農林水産省 野菜の栄養価と価格、旬と旬以外の時期でどれくらい違うの? | カゴメ株式会社 野菜と栄養のこと | キューピー イヌリン | わかさの秘密 | ごぼうは皮をむかないや水にさらさないでよい? | ごぼうの食べ方 | 知っておきたい野菜のあれこれ! | (4ページ) 一般社団法人日本健康産業協会 提供 2022-2023年シーズンのインフルエンザ対策について (一般の方へ) | 日本健康産業協会 新型コロナウイルスとそれ以外のワクチン、同時に接種することはできますか | 新型コロナウイルスQ&A (厚生労働省)