

デジタル環境から少し離れる「デジタルデトックス」しませんか

今や私たちの必需品となっているスマートフォン（スマホ）やパソコン（PC）などのデジタル機器。これらの普及とともに問題化しているのが「ネット依存」です。生活を見直して、デジタルデトックスしてみませんか。

心身に影響を与えるネット依存

ネット依存とは、日常生活や健康よりも、インターネットでゲームをしたり、SNS（X、Facebook、TikTokなど）で情報発信したりすることを優先して、使用時間などを自分でコントロールできなくなる状態をいいます。

例えば、いつもスマホに触っていないと落ち着かない、食事中や作事中、入浴中もスマホが手放せない、スマホがないとイライラする、夜中までゲームをして朝起きられないといったことが続いている人は、ネット依存かもしれません。

スマホやPCの画面を長時間見ると目が疲れ、頭痛や肩こりが起こりやすくなります。睡眠不足や睡眠障害を招いたり、ネット環境がないとイライラしたり無気力になったりして、成績が下がったり、仕事に支障を来したりします。ゲームなどに夢中になるあまり食事を抜いて食生活が乱れ、体調不良を起こすことも。また、スマホを長時間使用することで脳が情報を処理しきれず、物忘れなど認知症に似た症状が現れるともいわれています。

使用時間を可視化することから始めて

ネット依存が社会問題となる中で、その解決策の一つとして注目されているのが「デジタルデトックス」です。デトックスは解毒という意味で、デジタルデトックスとは、スマホやPCなどのデジタル機器の使用を控え、脳や身体をリセットすることです。

まずは、自分が1日にどれくらいデジタル機器を使っているのかをメモし、確認しましょう。その中に、使用しなくてもよい時間はなか検討します。例えば電車に乗っているときやカフェで休んでいるときなどにスマホを見ないで、外の景色を眺めたり、本を読んだりす

れば、新たな気づきがあるかもしれません。あるいは、休日はデジタル機器を使わない、お風呂やトイレにスマホを持ち込まないなどと決めるのも一つの方法です。いずれにせよ、無理をせずに、できることから取り組むことが大切です。

ネット依存がひどいときは医療機関を受診

ネット依存がひどくて何とかしたいと言う場合は、まずは地域の保健所に相談するとよいでしょう。また、「インターネット依存度テスト」(<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html>)^{*}で自分の依存度合いを知り、受診の目安にするのもよい方法です。

なお、気になることがあるときは、薬局の薬剤師に気軽に相談してください。

※参考：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。



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、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- あなたは1日の野菜の目標摂取量（350g）をとれていると思いますか？（とれている / とれていない）
- 野菜をたくさん食べるために、工夫していることがあればご記入ください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 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。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@09-life2025>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。



○上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life9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、10月5日（当日消印有効）です。

プレゼント/
4種
セットを
100名様



※写真（右端）のゆずイチジク味は沖縄県産シークワーサーイチジク味に変更になります。

おいしいさと、栄養を追求した
干し柿を使ったおやつバー

食物繊維が豊富な庄内柿をベースに、玄米やナッツ、オーツ、ドライフルーツなどを使用。アクティビティの合間にも、おやつとしても最適です。4つのフレーバーをセットでプレゼント。



KAKI ENERGY BAR 柿ベースエナジーバー
シーソルトチョコレート・アップルシナモン・ミックスベリー・沖縄県産シークワーサーイチジク
各45g 各350円（税込）Wholesum Japan
（ホールサム・ジャパン） ☎03-6362-7905

※商品については、上記にお問い合わせください。

※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いのない場合もあります。

お知らせ

10月号では「健康川柳」を募集します。

詳しくは来月号の読者アンケートをご覧ください。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「マツタケ」でした。



次号予告 10月号は「健脚筋トレ」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援
薬局
class A

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
応援します。

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

ありがとう、わたしのカラダ。 2025

元気応援
薬局
class A

Life 9月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕 無料

おいしく栄養たっぷり/ ブロッコリーを 極める

特集

■デジタル環境から少し離れる
「デジタルデトックス」しませんか…4

干し柿のおやつバーを100名様にプレゼント…4

頼れる緑黄色野菜！

β-カロテン含有量が100g当たり600μg以上含む野菜が緑黄色野菜です。ブロッコリーのβ-カロテン含有量は900μg/100gです。



葉酸たっぷり！

たんぱく質の合成や細胞の新生に必要な核酸の生成を促進し、妊娠中に特に必要な栄養素の葉酸がたっぷり。葉酸は、認知機能低下の抑制作用もあるといわれます。



野菜の中ではたんぱく質が多い！

筋肉や骨、臓器や血液などの構成成分であるたんぱく質。100g当たり5.4g含み、野菜の中では多いことから、筋トレする人にも大人気。



不足しがちな食物繊維もとれる！



食物繊維もカボチャや春菊より多く、含有量は100g中5.1gです。不溶性食物繊維が多いので、腸のぜん動運動を促します。

他にも嬉しい栄養成分がたっぷり！

ビタミンB1、B2、K、E、C以外にもさまざまなビタミンを含有。リン、鉄、カルシウムなどのミネラルも含んでいる栄養満点野菜です。



知りたい！

ブロッコリーの魅力 徹底調査

ブロッコリーの魅力は、栄養面以外にもたくさんあります。

今、再注目されているブロッコリー！

お弁当やサラダでお馴染みのブロッコリー。栄養価が高く、健康志向の高まりとともに人気を誇っていましたが、2026年度に指定野菜に追加されることになり、再び注目を集めています。

指定野菜って何？ 消費量が多く、安定した供給が必要だとして、国が指定した野菜。現在、キャベツやピーマンなど14種類の指定野菜があります。ブロッコリーは、およそ50年ぶりに指定野菜に追加されます。

レモンより豊富なビタミンC！

ビタミン類やミネラル類をバランスよく含んでいますが、特に抗酸化作用のあるビタミンCは100g中140mgと、レモンの1.4倍！



1年中手に入る！

収穫時期が異なるものが全国各地で作られており、1年中出回っています。特に甘味が楽しめるのは11月～3月。



和洋中どんな料理にも合う！



クセがなく、ほんのり甘味のあるブロッコリーは、和洋中を問わずどんな料理にも合うのでとても調理しやすい野菜です。

見た目が鮮やか！食べ応えがある！

茹でると鮮やかな緑色に。料理に添えるだけで見た目がぐっと華やかになります。ボリュームがあるので食べ応えも十分。



捨てる場所ゼロ！

通常私たちが食べるのは花のつぼみが集まった花蕾。茎や葉にも栄養があるので捨てずに食べて。硬い皮や葉の根元は細かく刻んで餃子のたねなどに。



そもそもブロッコリーってどんな野菜？

原産地は地中海沿岸。日本には明治初期に入ってきましたが、その時は普及しませんでした。1970年代頃から健康志向の高まりを背景に、冷蔵庫の普及や品種改良などとともに需要が増加。ケールやキャベツ、カリフラワーは同じアブラナ科の仲間です。



イラストレーション：橋本 豊

選ぶ方

新鮮なブロッコリーの
さを楽しめます。

つぼみがギュッと詰まり、黄色のつぼみが混ざっていない

つぼみがしっかり詰まっているもの。鮮度が落ちるとつれ緑色のつぼみが黄色に。ただし、食べても問題ありません。

黒くぬめって いないもの

表面が黒くなっている、触るとヌルッとして、ひどいニオイがする、という場合は傷んでいる可能性が高いので避けましょう。

紫がかったものは積極的に取り入れて

寒いと代謝が鈍るため、表面を紫色にして光合成を抑制。凍らないように糖度を上げるので、冬季は紫色のものが特におすすめ。



保存方法

鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。保存するときは冷蔵庫へ。

すぐ使わないときはポリ袋に入れてチルド室

適温は約0度。野菜室はそれよりも高いので不向き。乾燥を防ぐためポリ袋に入れ、縛らずにチルド室へ。保存目安は約2週間。



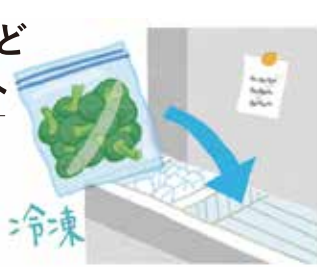
レンジ調理or茹でたものは冷蔵庫で2〜3日

電子レンジで加熱したり茹でたりしたものは水気を取って冷蔵保存。2〜3日を目安に、できるだけ早く食べましょう。



長期保存の場合は30秒ほど茹でて水気を切り冷凍室へ

加熱によりブロッコリーが持つ酵素の働きを止め（プランチング）、保存中の変色や変質を防止。冷凍保存の目安は約1カ月。



下ごしらえ

ブロッコリーのところどころを確認しましょう。

たっぷりの水で洗う

ボウルに水をたっぷり張ります。茎の部分を持ち、逆さにしてつぼみをボウルに入れ、揺するようにして洗います。



分かれた軸のところに包丁を入れて小房に分ける

大きなかたまりは根本から包丁で切り込みを入れて手で割けば、まな板の上につぼみをあまり落とさずにすみます。



水を弾くのはなぜ？

乾燥や細菌などから守るため、ブルームという天然の油成分が表面を覆っているから。ブルームは口に入れても問題ありません。

知ればあなたもブロッコリーマイスター

魅力たっぷりのブロッコリー。その魅力を損なうことなく食べるために、選び方や保存方法などを知っておけば、あなたは立派なブロッコリーマイスター。

調理方法

茹でると水溶性の栄養素が大幅ダウン。調理方法を工夫しましょう。

レンジ調理で栄養を逃さない

レンジ調理、茹で、蒸しという3つの調理法の中で、栄養の損失が最も少ないのがレンジ調理です。小房に分けて耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジへ。加熱時間の目安は1株(200g)で600W約2分30秒。



茹で時間は短めに



たっぷりの湯に塩を適量入れ、小房に分けたブロッコリーを入れます。茹で時間の目安は1株(200g) 2〜3分。

香ばしくて栄養もとれる「焼きブロッコリー」



焼くことで、水溶性ビタミンのビタミンB群やCの損失が抑えられます。香ばしい風味も加わります。

蒸し茹でもおすすめ



フライパンに水100mlと塩ひとつまみを入れ、小房に分けたブロッコリーを加え、蓋をして中火で蒸します。時間の目安は1株(200g) 2分30秒。

油と一緒にとることで脂溶性ビタミンの吸収率アップ



ビタミンKやEは脂溶性で、油と一緒にとると吸収率がアップします。スープやオリーブ油などで炒めたり焼いたりしてみては。

茹でたら水にとらずに冷ます



水にさらすと栄養が流れ出し、水っぽい仕上がりに。ざるに上げてそのまま冷ますか、ポリ袋に入れて氷水や流水で冷やします。

スープに入れて水溶性ビタミンを逃さず摂取



ビタミンB群やCは水溶性なので、煮汁や茹で汁に溶け出します。スープやみそ汁に入れば、水溶性ビタミンも逃しません。

スルフォラファンが豊富！ブロッコリースプラウト

発芽した新芽をスプラウトといいます。ブロッコリースプラウトには、解毒や抗酸化に重要な働きをする酵素の生成を促す、スルフォラファンという成分が豊富に含まれています。

野菜の摂取量が減少ブロッコリーを食べよう

野菜の目標摂取量は1日350g。一方、実際の摂取量は年々減少し、今や成人男女の平均摂取量は1日256g*と約100g不足。ブロッコリー1株(約200g)の半分を食べれば不足分が解消。

*厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

レシピ

たくさん食べよう
ブロッコリーはサラダ以外にもさまざまな料理に使えます。

1皿で栄養満点！ブロッコリーそうめん

調理時間：10分 エネルギー：約300kcal 食塩相当量：1.3g
ブロッコリーにツナ缶とそうめんを合わせた、主食と主菜を兼ねた1皿です。



材料(2人分)
●ブロッコリー…1/2株 ●そうめん…2束(100g)
●ツナ缶…1缶 ●オリーブ油…大さじ1
(ノンオイル)…140g ●塩…少々
●大葉…4〜5枚 ●コショウ…少々
●ニンニク…1/2かけら

作り方

①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。②ブロッコリーを茹でている間に、ツナの水気を切り、大葉は千切り、ニンニクはすりおろしておく。③ブロッコリーが茹で上がったら取り出して、その湯を再沸騰させてそうめんを1分茹でる。④そうめんが茹で上がったら水洗いし、フライパンまたは厚手の鍋に入れて、オリーブ油を加えてあえる。⑤ブロッコリー、ツナ、大葉、ニンニクも入れて軽く炒め、塩、コショウで味を調える。

5分で作れる ブロッコリーの唐辛子炒め

調理時間：5分 エネルギー：約80kcal 食塩相当量：0.3g
あと一品欲しいときにすぐできて、おかずにもおつまみにもなります。

作り方

①ブロッコリーは洗って小房に分け、茎の部分は食べやすい大きさに切る。②フライパンにオリーブ油と刻んだニンニクを入れて炒め、香りがたってきたらブロッコリーと水を加えてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。③塩をふり、唐辛子を加えて軽く炒めて器に盛る。あればレモン汁少々をふりかける。



材料(2人分)
●ブロッコリー…1/2株
●ニンニク…1かけら
●オリーブ油…大さじ1
●水…大さじ2
●塩…1つまみ
●唐辛子…適宜

香ばしくて美味 ブロッコリーのガレット

調理時間：20分 エネルギー：約370kcal 食塩相当量：約1.4g
じっくり焼くことで、香ばしく甘いブロッコリーを味わえます。お好みで小さめに焼いても。

作り方

①ブロッコリーは洗って小房に切る。茎の部分は小さめに切る。②豚肉は2cm幅に切って大さじ1の油で炒める。③油以外の材料をボウルに入れて混ぜる。④フライパンに残りの油を熱して③を流し入れ、全体を上から押しつけるように平らにして中火で5分ほど焼く。裏返して2分ほど焼いてできあがり。

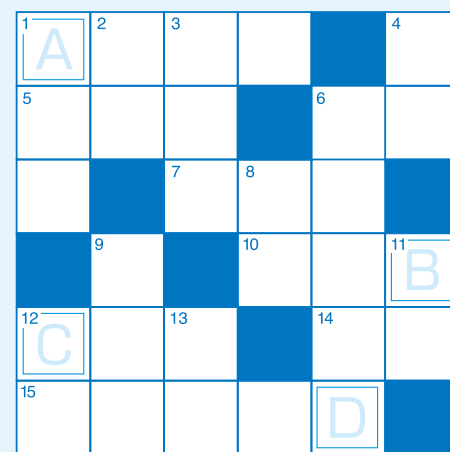


材料(2人分)
●ブロッコリー…1/2株
●豚薄切り肉…100g
●小麦粉…大さじ2
●粉チーズまたはピザ用チーズ…大さじ2
●水…大さじ2
●塩…小さじ1/2
●オリーブ油…大さじ2

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〜Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります➡



〈タテのカギ〉

- 球体で淡水性の緑藻の一種
- 旧国名で、今の愛媛県
- 美しい衣服を着て、美食をすることを「○○○玉食」という
- 唐突で思いがけないことを「○から棒」という
- 事が途中で挫折すること
- 損を被ることを「○○を食う」という
- 年齢
- 刀の柄と刀身の間に挟み、柄を握る手を守るもの
- 他の考え。心に隠した別の考え
- 媚びた仕草。愛嬌。「○○を作る」

〈ヨコのカギ〉

- ありすぎて、いちいち数えきれないことを「○○○○に暇が無い」という
- フランスの三大都市は、パリ、マルセイユ、○○○
- 人の気を奮い起こさせること。励ますこと
- 魚偏に弱いと書き、陸にあげるとすぐ弱ってしまう魚
- 物事のすじみち。道理
- わらやシュロの毛などを束ねて作った、器物などを洗うもの
- 荷馬のこと
- 双方の親が、子どもが幼いうちから結婚させる約束をしておくこと

【油断大敵】…油断すると大失敗を招くから気をつけよという意味。少し涼しくなったとはいえ、油断大敵！引き続き熱中症には注意を。

【油断大敵】…油断すると大失敗を招くから気をつけよという意味。少し涼しくなったとはいえ、油断大敵！引き続き熱中症には注意を。

1日の終わりに疲労を残さないための足のケア

夏が去りつつあるこの時期、戸外に出かけて季節の移りを感じませんか。出かけたあとは足のケアを忘れずに。ケアをせずに放っておくと疲労物質がたまり、疲労感や筋肉痛を起こすことも。1日の終わりに足のケアをしっかりと。

ふくらはぎ伸ばし

【目安】1回20秒・左右各2回

ひざの裏側やふくらはぎをストレッチ。特に足裏が疲れたときに効果的。足を前後に開いて前のひざを曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。

手足ぶらぶら体操

【目安】1〜2分
手足の毛細血管を流れる血液が心臓に戻りやすくなり、血液循環が促されるので、疲労物質や老廃物が排出されやすくなります。

あお向けになって両手両足を上げ、ぶらぶらと小刻みに揺らします。

ふくらはぎもみ上げ

【目安】片足1分
もみ上げることで、足にたまった老廃物や疲労物質が血流によって体外に排出されやすくなります。

ひざ裏を指で押したあと、足首を両手でつかみ、ひざに向かってふくらはぎをもみ上げます。

○参考文献 「一生歩ける体になる 黒田式ケア・ウォーキング」 黒田恵美子著・合同出版