

# 第10回 健康セミナー

## 演題 肩こりの原因と自己解消法

講師：「カイロとエステの健康・美」院長

健康管理士 わしおか 鷺岳 とおる 透 氏

日時：2月21日（日）

13：00～14：30

場所：みやぎNPOプラザ 第2会議室

宮城野区榴ヶ岡5（榴ヶ岡公園北側）

対象：健康づくりに関心のある方、どなたでも

費用：無料

主催：NPO法人宮城県健康管理士会

お気軽にご参加下さい。

### 健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

NPO法人宮城県健康管理士会は地域の人々が、「健康」で、「快適」に「楽しく」「生きがい」を持って暮らせるよう、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動を行い、地域社会の健康増進に寄与することを目的としています。

お問い合わせ先 電話022-281-2388（太田）



# ほすぴ・みやぎ通信

平成22年1月15日発行  
NPO法人宮城県健康管理士会  
Tel (022) 281-2388

## 胃腸薬の選び方 健胃薬、消化薬などの違いは？

胃腸薬はそれぞれの目的に合わせて、食欲増進、消化不良改善をする「健胃薬」、消化を助ける「消化薬」、胃酸の分泌を抑える「制酸薬」などの種類に分けられます。一般的な総合胃腸薬にはこれらの成分がすべて少しずつ含まれていますが、原因に合わせた薬を飲んだ方がより効果的です。胃酸が出すぎてしまっているのに健胃薬を飲んでしまうと、かえって胃酸が出すぎてしまい逆効果になってしまうからです。

一般的には、夏バテなどで疲れがたまっていて食欲がないようなときには「健胃薬」、食べすぎなどで胃もたれがあるようなときには「消化薬」、空腹時にムカムカしたり、痛みがあるようなときには「制酸薬」を飲むといった選択をするとよいでしょう。なお、薬を買うときには表示をよくみて確認して選びましょう。

### — 胃腸薬の主な成分 —

生薬系健胃消化薬	オウバク、オウレン、ショウキョウ、ケイヒ など
消化酵素薬	ジアスターゼ、キネターゼ、リパーゼ、プロザイム など
制酸薬	炭酸水素ナトリウム、合成ケイ酸アルミニウム、メタケイ酸アルミン酸マグネシウム など
粘膜保護薬	メチルメチオニンスルホニウムクロリド、スクラルファート、アルジオキサ など

\*健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行「ほすぴ」より転載

### 健康ミニ情報

お正月で胃が疲れぎみの方も多いのでは？そんなときの胃にやさしいレシピをご紹介します。

＜豆腐と白菜のみぞれ煮＞

材料：豆腐1丁、白菜1枚、大根おろし2/3カップ、だし汁1カップ、みりん大さじ1と1/3  
しょうゆ大さじ1と1/3

- ①だし汁、みりん、しょうゆを煮立て、1センチ幅に切った白菜を煮る
- ②たて半分にして1センチ幅に切った豆腐を①に加え温める
- ③大根おろしを汁ごと②に加えて出来上がり

※ 豆腐は消化吸収に優れ、白菜は胃腸の働きを改善、大根には消化酵素のジアスターゼが含まれています。