

SAMMA CAFE !

簡単に痩せる？その真相は

皆さんは「GLP1ダイエット」をご存知ですか？近年美容クリニックやダイエット専門外来などで流行している、メディカルダイエットの一種です。今回はこのGLP1の仕組み、痩せ方について薬剤師目線で解説します。

GLP1って何？

GLP1とは、人間の体内にもともとあるホルモンです。

インスリンの分泌を促して血糖値を下げる役割を担っています。

このGLP1の分泌を促すのが、GLP1受容体作動薬です。血糖値が上がった際に作用を発揮する特性があるため、低血糖を起こしにくいという利点があります。

GLP1作動薬にはどんなものがあるの？

飲み薬や注射薬があります。

臨床で糖尿病治療で使うものがダイエット目的としても使われています。



効果は？どんな痩せ方？

上に書いた通り血糖値に応じてインスリンの分泌が促される他に、胃の運動が緩やかになることで食欲が抑えられ、結果的に体重が減るといった仕組みです。

腹持ちが良く感じられたり、食事での満腹感を早く感じるイメージです。

食事が減るので端的に言うとも体型は「食べないで痩せた体型」になります。

薬剤師目線でのコメント

もちろん、医薬品として保険診療で広く使われている上に作用としてはとても素晴らしいものですが、近年美容クリニックなどで大々的に宣伝されているような過剰な効果を求めるのは禁物です。

また、近年医薬品の安定供給の観点からも、自由診療領域での大量の処方様は様々な意見があるのが現状です。

「楽に痩せる」方法はありません。自分の身体と相談して、いま本当に使うべきか考えましょう。またもし使う場合でも、食事・運動のバランスと組み合わせるのが良いでしょう。

★体重や生活習慣が気になる方、薬学的・栄養学的なアドバイスを受けたい方はぜひお気軽にスタッフへご相談下さい。★



アクセサリをつけたい！！

こんにちは、薬学実習生の須藤です。葵薬局目黒駅前店で実務実習をさせていただいています。

だんだん気温が上がり肌の露出が増えてくる中、夏のおしゃれにアクセサリは欠かせません！多分、ちなみに下の画像は私の欲しいリングです！そこで気になるのが「金属アレルギー」という存在。今回は簡単に「金属アレルギー」についてお話ししたいと思います！



そもそも金属アレルギーってどうやって起こるの？とお思いの方は多いでしょう。自分も最近まで全く知りませんでした。実は「汗」がキーになってイルのです。汗に溶けた微量の金属がイオン化し、身体のタンパク質と結合します。こうなってしまうと白血球に見つかり攻撃が始まって炎症に繋がります。じゃあ汗をかくなってことか！と思いますよね。実は溶けにくい金属というものがあります。それは金、銀、白金、チタン、ステンレスです。これらは比較的安心して肌に身につけることができます。逆に溶けやすい金属にはニッケル、コバルト、銅などがあります。特にニッケルやコバルトは非常に安価で加工しやすいため、私たちの身の回りに多くあります。

ぜひアクセサリを選ぶ際には「素材」に注目してみてください！そしておしゃれな夏を満喫しましょう！

星読み samma cafe

牡羊座 (3/21~4/19)

自分の人生にとって必要なものを見直せる時期。人から言われてするのはなく、自分自身でやりたいことを選び取って。

牡牛座 (4/20~5/20)

イベント、ボランティア活動に参加することで、新しい繋がりができそう。新しい状況に順応し変化することが自分の成長につながる時。

双子座 (5/21~6/21)

欲しいものを手に入れるチャンス！末長く使えるもの、作業効率上がるものがおすすめ。スキルアップや自己研鑽への投資もあり。

蟹座 (6/22~7/22)

蟹座の季節到来！遠慮しないで、自分を前に押し出して。やりたいことは積極的にプレゼンすることで、周囲の協力が得やすいでしょう。

獅子座 (7/23~8/22)

目標に向かって走り出すのにベストなタイミング。恋愛運も好調。自信を持って行動することで、いつもよりもっとキラキラ輝ける時！

乙女座 (8/23~9/22)

パートナーシップの運気がアップ。友達と食事に行く機会を増やしてみるといいかも。7/3頃には運命的な出会いがあるかも？

天秤座 (9/23~10/23)

人間関係を整えるのに良い時期。疲れる関係はやめて、一緒にいて楽しい人、心地よい人を選んで。自分の興味や好奇心に従ってもOK。

蠍座 (10/24~11/21)

忙しい日々やストレスから離れて休息のとき。旅に出るのがおすすめ。新しい環境や文化が癒しをもたらしてくれます。

射手座 (11/22~12/21)

身近な人との関係性をさらに深められそう。こまめに連絡をとって。23日以降は部屋の整理整頓をすると運気アップ。

山羊座 (12/22~1/19)

経済活動に追い風が吹くとき。普段は節制している人も少しお財布のひもを緩めて、自分のための買い物や、豪華な食事を楽しんだりしてみてください。

水瓶座 (1/20~2/18)

知らないうちに疲れが溜まっているかも？寝る前のストレッチで緊張を緩めて血流をよくすると疲労回復に。瞑想やヨガも◎。

魚座 (2/19~3/20)

遊びたい！楽しみたい！気持ちが増えるとき。遊びの計画を立てるときは、自分ばかりじゃなく、周りの人を楽しませることを意識すると吉。

kana



栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香

夏のダイエットは食べ方で勝負！



夏は冬に比べて痩せにくいと言われています。その原因は、冬に比べて体温維持のためにエネルギーを必要としないから。また、夏の減量は体調を崩しやすいとも言われているので自己流ダイエットは控えて、調理法や食べ方で調整しましょう！

Q.揚げ物を食べなくなったらどうする？

A. ダイエット中の揚げ物はおすすめしませんが、どうしても食べなくなった時は、片栗粉や小麦粉の代わりに米粉で衣を作りましょう。米粉は、片栗粉や小麦粉に比べて、油の吸油率が低くなります。衣が薄いほど吸収される油の量も減るので可能なら素揚げがおすすめ！

Q.お酒は何を飲んだらいい？

A. 蒸留酒（ウイスキーや焼酎等）かワインを飲むようにしましょう。お酒と一緒に食べるつまみにも注意が必要です。ポテトフライやピザ、麺類など糖質の多いものは避けて、枝豆や焼き鳥、冷奴がおすすめです。焼き鳥の場合、タレは選ばず塩を選ぶことで余分な糖質を抑えられますよ。

Q.調理方法のおすすめは？

A. 調理方法は、茹でる<蒸す<煮る<炒める<揚げるの順にカロリーが増えていきます。これ以外にも、味付けで砂糖をたくさん使うような煮物なども意外とカロリーが高くなるので、だしを効かせて砂糖を減らすなどの工夫が必要です。

Q.おやつが食べなくなったら？

- 甘いおやつが食べなくなったら・・・カカオ70%以上のチョコ
- ちょこっと小腹には・・・ナッツ類（個包装のもので食べ過ぎ防止）
- とにかく何か食べたいとき・・・フルーツ、野菜スティック、チーズ



今月のレシピ



オートミールで！

満腹！お好み焼き

材料（1人分）

- ・キャベツ・・・4枚
 - ・にんじん・・・1/4本
 - ・オートミール・・・30g
 - ・豆腐・・・1/2丁
 - ★粉末だし・・・小さじ1
 - ★鶏がらスープの素・・・小さじ1.5
 - ★塩麹・・・小さじ2
 - ★醤油・・・大さじ1/2
 - ・ごま油・・・大さじ1
- お好みで・ソース
・マヨネーズ
・鰹節など

《作り方》

- ① オートミールを豆腐と合わせてしっかり混ぜ合わせておく
- ② キャベツは粗みじん切り、にんじんは細切りにする
- ③ ①に★の調味料を入れてよく混ぜ、野菜を入れてさらによく混ぜる
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、生地を注いで両面しっかりと焼く
- ⑤ お好みでソース類をかけたら完成

（生地に味がついているのでソース類をかけなくても美味しく召し上がれます）