

身につけよう！セルフメディケーション

毎日を元気に過ごし健康寿命を延ばすには、積極的に自身の健康管理にかかわることが大切です。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。今回はセルフメディケーションについてご紹介します。

セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関(WHO)が定義しています。

セルフメディケーションを心がけることで、健康管理の習慣や医薬品の知識が身につく、病気の予防や早期発見につながります。また、医療機関を受診する手間を省き、医療費を節約できるといった効果もあります。

セルフメディケーションの取り組み方

セルフメディケーションの基本として、まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。

- 体重や血圧、体温を定期的にチェックし、自分の健康状態を把握する
- 十分な睡眠をとる
- 正しい生活習慣を身につけ普段から健康づくりを心がける
- 年に1度健康診断を受診し、自分の体をチェックする
- 日頃よく経験する軽度の症状には市販薬(OTC 医薬品)を活用する
- 病気や薬について正しい知識を身につける
- かかりつけの薬剤師をもつ



(※OTC医薬品:薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方箋の必要がなく購入できる医薬品)

具体的には、風邪をひいたときに風邪薬を飲む、小さな傷にばんそうこうを貼る、疲れたときにはビタミン剤を飲む、などもセルフメディケーションの一環です。

普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠・休養をとることで、病気になりにくい身体をつくりましょう。セルフメディケーションに取り組むことで生活習慣病の予防や健康維持にもつながります。

日頃から自分の身体と向き合い、健康管理を心がけたいですね。



出典:公益社団法人日本薬剤師会「セルフメディケーションについて」

出典:国東市「ご存じですか？セルフメディケーション」

ぶりのハリハリ鍋

鍋料理で部屋も体も温まります♪

<材料>4人分 465kcal

- | | | | |
|-----------|-------|---------------------|-------------|
| ・ ぶり(切り身) | 6~8切れ | 【合わせだし】 | |
| ・ 水菜 | 2~3束 | ・ だし汁 | 1200~1600ml |
| ・ 油揚げ | 1枚 | ・ 酒 | 60~80ml |
| ・ 長ネギ | 2本 | ・ 薄口しょうゆ | 50~70ml |
| ・ 一味唐辛子 | 適量 | ◎ 分量の目安ですので、お好みの味付け | |
| ・ 柚子の皮 | 適量 | に調整してください | |
| ・ 塩 | 少々 | | |



<作り方>

- ① ぶりは1切れを2~3つに切り、塩をまぶして10分ほど置きます。ザルに並べて熱湯をまわしかけてから冷水にとり、きれいに洗って水気をきります。
- ② 水菜は根元を切り落とし、きれいに水洗いして6~7cmの長さに切ります。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、1.5cm幅に切ります。長ネギは水洗いし、斜め薄切りにします。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけます。煮立ったらぶりを加え、再び煮立ったら油揚げを加えます。
- ④ ③に酒と薄口しょうゆをいれて味をととのえ、長ネギ、水菜を加え、サッと火を通して頂きます。お好みで一味唐辛子をかけ、千切りにした柚子の皮をのせます。
※水菜は、シャキシャキした食感を生かすため、煮過ぎないようにサッと火を通します。

ゴロゴロかぼちゃとクリームチーズのサラダ

かぼちゃの甘みにクリームチーズの酸味が合う！

<材料>4人分 1人分 288kcal

- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|--------|
| ・ かぼちゃ | 1/4個(約450g) | 【A】 | |
| ・ クリームチーズ | 80g | ・ オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・ マヨネーズ | 大さじ3 | ・ 酢 | 大さじ1 |
| | | ・ 塩 | 小さじ1/5 |
| | | ・ コショウ | 少々 |

<作り方>

- ① かぼちゃは2cm程の角切りにし、クリームチーズは1~1.5cmの角切りにします。
- ② 鍋にかぼちゃと、ひたひたになる位の水(分量外)を入れ、ふたをして中火にかけます。煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで10分ほど茹で、ざるに上げます。かぼちゃはつぶさずに、ゴロっと形を残したまま使います。
- ③ ボールに【A】の材料を入れて混ぜあわせ、②のかぼちゃを入れて混ぜ、粗熱を取ります。
- ④ ③にマヨネーズを加え、さらにクリームチーズを入れてサッとあえて出来上がりです。