Hiranai Nutrition News
平内中央病院 栄養ニュース
2025年 11月号 No.71
栄養管理科　発行

今回のテーマ

## 食品と薬の組み合わせ

処方された薬を内服している方で、薬と飲食物の組み合わせについて考えたことはありますか？組み合わせによって薬の効果が強くなったり弱くなったりすることがあります。人によっては、この薬を飲んでいるから〇〇は食べられないという方がいますが、きちんと薬の効果を得られるように気をつけられていて素晴らしいと思います。他にも参考になればと書いてみます。

### 納豆、クロレラ、緑黄色野菜

血栓形成予防に使用される抗凝固剤の一つにワーファリンがあります。血栓ができやすい疾患がある方に処方される薬です。この薬はビタミンKを多く含む食材を摂取すると効果が弱まってしまいます。ビタミンKを多く含む、納豆・クロレラ・緑黄色野菜を控えましょうと言われますが、クロレラとはなんだろうと思いませんか？クロレラは緑藻類で、食物連鎖の最下層に位置しているスーパーフードです。サプリメントなどの健康食品によく使われています。乳酸菌飲料の中にはクロレラ抽出液を使用しているものもあります。
緑黄色野菜そのものは、小鉢1杯程度と多量でなければ摂取して構いませんが、青汁は緑黄色野菜を多く含むため控えましょう。
逆にワーファリンを飲んでいない方は、ビタミンKは動脈硬化の進行を防ぐ働きがあるので、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを減らすために食べてみてはどうでしょう。

### グレープフルーツ

薬を代謝する酵素は、肝臓、腸、肺、腎臓などの各器にあります。
肝臓に存在する酵素はチトクロームP450と呼ばれています。グレープフルーツに含まれるフラボノイド（ポリフェノールの一種）はチトクロームP450を阻害するため、薬剤の血中濃度を上げてしまい、血圧が下がりすぎてしまいます。（果皮＞果肉＞種の順にフラボノイドを多く含む）。そのため、カルシウム拮抗薬（アムロジピンなど）を飲んでいる方は控えましょう。また、内服とずらしての摂取でも効果が阻害されます。

### 減塩

降圧薬（高血圧症など血圧を下げる薬）の中には減塩することで薬の効果が発揮されやすくなるものもあります。逆を言えば、塩分を摂りすぎていると、薬の効果が弱まります。血圧を下げるには塩分を控えることが重要なので、ぜひ減塩に取り組みましょう。

### 薬は何で飲むか

薬は水で飲んでいますか。それともお茶や清涼飲料水などで飲んでいますか。水は水でも、ミネラルウォーターでは骨粗鬆症の薬や一部の抗生物質は効果を弱める場合もあるので水道水や天然水を選びましょう。また牛乳との内服も避けましょう。アルコール多飲者は、肝臓での薬の代謝が進み、薬の効果が強くなったり、弱くなったりする場合があります。薬と同時に飲用するのは、絶対にやめましょう。またビタミン類やミネラルも効果が弱まることもあり、飲んでいるサプリメントとの飲み合わせ次第で良くないこともあります。
処方された薬を受け取る際は薬剤師へ相談しましょう。

## Food＆Cook　食材と調理

降圧薬を飲んでいる方が多いので、減塩食について少し触れてみたいと思います。

減塩食と言えば味付けを薄くしないといけないと考えますが、味付けを薄くすると味がせず食欲が湧かなくなってしまいます。そこで塩分がほとんど含まれないスパイスを活用してみてはいかがでしょうか。

例としてカレー粉は味にパンチがあるのに、塩分はほとんど含まれていません。カレーライスを作る際に、カレーのルーを減らし、カレー粉をプラスすると、味を薄くせず、塩分を減らすことができます。野菜炒めなど何にでも使うことができるため、様々なレシピに活用して塩分を減らしていきましょう。

また塩胡椒を購入している方は、塩と胡椒を単体で選びましょう。胡椒もほぼ塩分を含まないためよいアクセントになります。スーパーにたくさんの種類のスパイスが売っているので自分の好みの物を見つけてみませんか。

## 毎月のおいしいひととき

今回は寒い時期にぴったりな肉まんを作りました。料理教室の先生はレシピを何度も改良し、より横浜中華街の肉まんに近づけたと話しており、聞いたときはまだ食べたことがなかったのでピンとこなかったのですが、その後、横浜中華街の肉まんを食べた時に味が本当に一緒で驚きました。

久しぶりに作ったので包み方を忘れ、作る前にメモや動画を見て思い出し、包んでみたのですがなかなか上手くヒダが作れずどれも失敗してしまいました。
手先が不器用なので身体が覚えるまで作らないと難しいことを実感しました。次は中の餡をあんこに変えて、あんまんもチャレンジしたいと思います。