



アガペの 実

vol. 53

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



10%割引券
※送料別
キリトリ (1回限り有効)

ルテインについて

目の健康に役立つ成分として注目されているルテイン。網膜に悪影響を与えるブルーライトから目を守り、加齢に伴う眼の病気の予防に効果があるとされています。優れた抗酸化作用をもち肌に対する保湿効果もあるため、美肌成分としてスキンケア用品にも配合されています。



ルテインを多く含む食物



体内では合成できない栄養素であるため、食事などで摂取する必要があります。ルテインを多く含む食べ物としては、ニンジン、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、ケールなどの緑黄色野菜や卵黄があります。脂溶性で水には溶けにくく、油と一緒に摂取することで効率良く体に吸収することができます。

不足・欠乏すると起こる症状

ルテインは主に目の健康維持に働くため、不足すると目に症状が現れます

- 白内障
- 緑内障
- 加齢黄斑変性

過剰摂取すると起こる副作用

食物からルテインを摂取する場合は、過剰摂取の心配はないと考えられています。しかし、サプリメントとして摂取する場合は、摂取量に注意する必要があります。特に合成ルテインは、安価な一方で副作用を生じる可能性もあります。合成ルテインの過剰摂取で起こる症状は次のとおりです。

- 目の痒み・腫れ
- 咳
- 嘔吐

1日の摂取目安量

ルテインの1日摂取量は、明確に定められていません。FAO/WHO 合同食品添加物専門会議 (JECFA) では、

アフリカン・マリーゴールド由来のルテインの1日摂取許容量を体重1kgあたり0~2mgに設定しています。

たとえば、体重60kgの人なら1日摂取許容量は0~120mgです。1日摂取許容量を超えてルテインを摂取すると、副作用が起こる可能性もあります。

※引用サイト サプリメント大学、NANIWA SUPPLI MEDIA

医療用成分から日本初のOTCとなった

スイッチ成分【市販薬】

効能効果：胃もたれ、胃部・腹部膨満感
食欲不振、胸やけ、吐き気、嘔吐

販売名：イラクナ

区分：要指導医薬品

日本初 医療用成分配合
※OTCとして

少し食べるだけで胃に残って苦しい
少量でも食べきれない お腹が空きにくい

イラクナ

胃の動きを活性化して胃もたれ、胸やけを治す

膨満感に速攻1錠*!

10錠 要指導医薬品

*1日3回

売価 ¥980 + 税 (税込み 1,078 円)

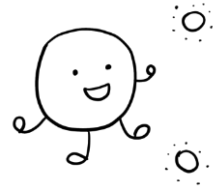
成分表示

成分名	分量(1日量:3錠中)	作用
イトプリド塩酸塩	150mg	低下した胃の運動を活性化する

2023.1月末まで
【くろが・エグエィ・処方料は無料】
※1回限り有効

自家製酵母

自家製酵母



時々耳にする「天然酵母」自宅でも身近なものから作ることが出来るのをご存じでしょうか？作った酵母をイースト代わりにして、パンやお菓子などを作ることができます。すきま時間にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



用意するもの（酒粕酵母）

- ペットボトル（口をつけていないもの）
- 水（ペットボトルの水）・・・50ml
- 酒粕（バラ粕がおすすめ）・・・30g
- 砂糖・・・大さじ1弱



酵母液



酵母発酵後



<作り方>

- ①ペットボトルの水に、酒粕、上白糖を入れる
 - ②振り混ぜる
 - ③蓋をゆるくしめて室温で放置
 - ④1日1回、蓋を開けて空気を入れ替え振り混ぜる
 - ⑤3日～1週間でしゅわしゅわしてくる
 - ⑥開けた時に「ポン」と音がするほど発酵していればできあがり
 - ⑦冷蔵庫で1日寝かせれば、酵母液として使えます
- 注意・蓋はきっちり閉めない。容器が破裂するかも・・・**

成功すると、良い香りがします。嫌な臭いの際は腐敗しているので悲しいですが捨てましょう。酒粕が成功率高く、味も好みですが発酵種としてレーズン（オイルコーティングなしのもの）もおすすめです。

酵母液でそのままパンを焼くより元種に
進化させた方が、より膨らみやすいです。

<元種の作り方>

- ①密封できる瓶などに酵母液：粉（小麦粉など）＝1：1でいれ、スプーン等でかき混ぜる
- ②室温で放置し、倍に膨らんだら終了
- ③冷蔵庫で一晩寝かせる
- ④①～③をあと2回繰り返す、完成



元種



元種寝かせた後



<自家製酵母のスコーンレシピ>

- ①酵母元種 30g を豆乳 20ml でゆるめておく
- ②薄力粉 75g、全粒粉 75g、砂糖 30g、塩ひとつまみ、無塩バター 30g をきるように混ぜる（捏ねない）
- ③②に①、好みのドライフルーツ、ナッツ、ホワイトチョコを入れて切るように混ぜてひと固まりにする
- ④厚さ 4cm くらいに四角くまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で 2 日ほど寝かす
- ⑤4cm 角に切り分け、オープン 190℃で 20 分～転がしながら好みの焼き色になるまで焼いて完成（パンの場合は捏ねずに一晩室温で発酵させることでカンパーニュになります）



店舗紹介



アガペ舞松原薬局

アガペ舞松原薬局は千早駅から 20 分のところにあるかもりクリニックの門前薬局として令和 4 年 5 月 2 日にオープンした新しい薬局です。薬の飲み合わせや薬に対する疑問など気軽に薬局スタッフまでおたずねください。市販薬、健康食品を豊富に取りそろえていますので処方せんがない方の来局もお待ちしております。地域の皆様の薬に対する不安を少しでも取り除き、より信頼される薬局を目指し、スタッフ一同精一杯がんばってまいります。



アガペ舞松原薬局の
周辺地図です

〒813-0042
福岡県福岡市東区舞松原1-13-12 ツネヤビル1F
TEL 092-410-9970 FAX 092-410-9971

