



今月のテーマ: 暑さに負けない食事の工夫

毎日暑い日が続いていますね。冷たいものをとり過ぎたり、偏った食事になっていませんか？今回は暑さに負けない食事と生活の工夫をお伝えします♪

\* 実は危険な夏バテ \*

夏バテの症状は主に全身のだるさ・疲労感・食欲不振・気力喪失などです。放置すると、夏風邪や熱中症に繋がる可能性があります。

\* 食事のポイント \*

冷たい物を取りすぎると夏バテを助長させてしまうので注意！

・ 1日3食バランス良く食べる

夏は麺類など炭水化物に偏りやすくなるので、おかずと野菜も一緒にとりましょう。

・ 夏バテに効果的な食品をとる

**ビタミンB<sub>1</sub>**：老廃物の代謝に関わります。

例)豚肉、大豆製品、うなぎ、レバー、ごま など

**アリシン**：ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。例)ねぎ、にんにく、ニラ など

**クエン酸**：疲労物質を体外に排出します。例)レモン、梅干し など

☆おすすめの料理: 豚肉のねぎごまだれ、レバニラ炒め、和風梅ツナパスタ

♪食欲増進に効果的なこしょうや唐辛子などの香辛料を活用しましょう♪

\* 生活習慣のポイント \*

・ 早寝早起きで体のリズムを整え、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

・ 室内外の気温差は5℃以内になるよう、エアコンなどで上手に管理しましょう。



管理栄養士による無料食事相談実施中！

こちらの薬局には常勤の管理栄養士がおります。

お薬の待ち時間に食事の相談をしてみたいか？

処方箋がなくても気軽にお立ち寄りください。

あやめ薬局 住所: 都筑区川和町 1236-1 TEL: 045-929-1585



(株)フォーラルのホームページはこちら♪簡単レシピなど公開中♪

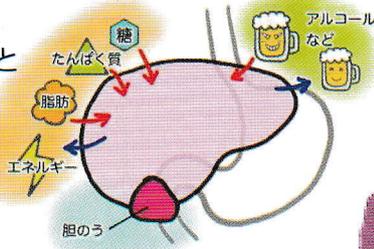


# フォーラルだより **70**<sup>th</sup> ANNIVERSARY FORALL since 1952

## 7月25日～31日は肝臓週間！

### 代謝

食べ物から摂った糖・たんぱく質・脂肪を体内で使える形に変換して貯蔵し、必要な時のエネルギー源として供給します。



出典：田辺三菱製薬「肝機能ナビ」  
肝炎.net

### 解毒

体に有害・有毒な物質を分解して無害にしてから胆汁や血液中に排出します。胆汁中に排出された物質は腸に入り、便と共に体外に排出され、血液中に排出された物質は、腎臓で濾過されて尿と共に体外に排出されます。



肝臓は自覚症状が現れにくく病気の進行に気づかないことがあります。健診を受けて早期発見につなげましょう！

### 胆汁の生成・分泌

肝臓で作られた老廃物を流す「胆汁」を生成・分泌します。胆汁は脂肪の消化吸収を助ける消化液でもあります。

### ★自分の検査結果を見よう★

項目		基準値外のとときに疑われる疾患
AST (GOT) ALT (GPT)	肝臓に障害が起こり肝細胞が壊れると、血液中に流れる量が増え、値が上昇します。心筋や骨格筋、赤血球中などにも多く含まれているASTと比べて、ALTは主に肝臓中に存在しているため、肝細胞の障害の程度を調べるのに適しています。	急性肝炎 アルコール性肝炎 慢性肝炎 脂肪肝 肝硬変・肝がん など
γ-GTP	たんぱく質を分解する酵素の一種。飲酒量が多いときや胆道系疾患などで値が上昇し、肝機能の指標とされます。	胆道閉塞・胆汁うっ滞など 胆汁系疾患 アルコールによる上昇 薬剤性肝障害 など

<<<み薬局 薬剤師>

肝臓病には、バランスのとれた食事を3食規則正しくとることが基本です。ご飯などの主食と、肉や魚などを使った主菜、野菜や海藻類を使った汁物・副菜をバランスよく組み合わせてください。

組み合わせに迷ったら…「まごわやさしい」を思い出しましょう。

「まごわやさしい」とは、健康的な食生活に役立つ伝統的な7種類の食材の頭文字を組み合わせた合言葉です。

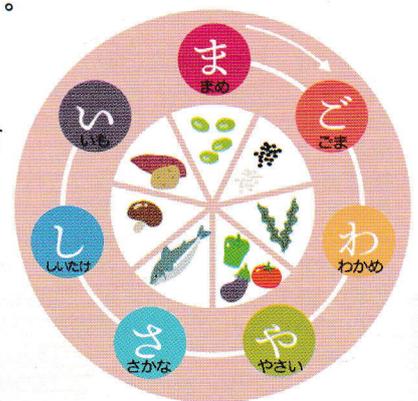
「まごわやさしい」を合言葉にバランスの良い食事を目指しましょう。

また、肝臓に負担をかけないように、「お酒に強い、弱い」は関係なく上手にアルコールと付き合い、適量を守ることが大切です。

節度ある適度な酒量として

1日平均、純アルコールで男性20g、女性10g程度が目安です。

### ★純アルコール20gに相当する酒量★



種類	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	焼酎 (35度)
容量	1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/3本 (240ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/3杯 (70ml)
エネルギー量	約200kcal	約185kcal	約175kcal	約135kcal	約100kcal

# 店舗紹介

## はやみ薬局

J R武蔵野線三郷駅バス10分



健康サポート薬局に認定され、より患者さんの健康に寄り添ったサポートができる体制になっています。5月に調剤室を改装、今月の半ばには待合室もリニューアルし、お薬をお待ちの間にもリラックスして過ごせるような空間になっています。処方せんがなくとも是非お気軽にいらしてください。

## のぞみ薬局

J R総武線亀戸駅徒歩5分

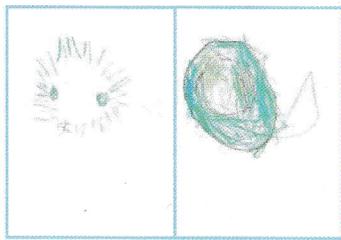


待合室にはアロマやハーブが置いてあり、薬局や地域でのアロマセミナーも開催しています。待合室は子供向けの掲示物や飾りつけで楽しみながらお薬を待つことができます。薬剤師も管理栄養士も子供のスペシャリストが集まっています。離乳食や赤ちゃんへのお薬の飲ませ方など何でもご相談ください！

## フォーラルたからばこ



さらちゃん (5歳)



ひろとくん (3歳)

かいてくれて ありがとう♪

## イベント情報

- とまと薬局 (東京都江東区) 7/9 とまと薬局 待合室『KOTO活き粋体操』
- あすか薬局 (東京都江戸川区) 7/21 あすか薬局 待合室『夏バテ予防の食事』
- とまと薬局 (東京都江東区) 7/23 とまと薬局 待合室『KOTO活き粋体操』
- みのり薬局 (東京都中央区) 7/28 中央区敬老館 いきいき勝どき『フレイル予防』
- のぞみ薬局 (東京都江東区) 7/29 亀戸福祉会館『家族が認知症になった時に』  
7/30 三代豊国 五渡亭園 五渡亭まつり『アロマクラフト・カロリーあてゲーム』

## 薬局のクローズアップ

### 検査値の役割って、知ってる？

検査値は体内状態を示す客観的なデータです。医師は、診断を下したり、治療効果を確認する際などに検査値を活用していますが、薬剤師や管理栄養士にとっても、処方内容、体調変化の確認のため、必要なデータです。

薬剤師は、薬の服用前と後の検査値を比較して、薬の効果を確認しています。また、副作用が出ていないか、薬の量が正しいかどうか確認します。特に腎臓や肝臓の機能によっては、薬の量の調節が必要な薬もあるので、検査値をみて適切な量で処方されるかを確認し、副作用の発生リスク上昇を未然に防いでいます。

そして、管理栄養士は検査値から患者さんの食事や生活背景を推測し、患者さんと相談の上、食事・生活習慣の改善方法を提案しています。生活改善後の数値を継続してみていることで、提案が最適であるかどうかを確認しています。

フォーラルでは、患者さんに「安心・安全な治療」を受けていただけるよう、検査値もしっかり確認しながら、適切な対応を選択していきます。検査をした際には、「検査受けてきたよ」と気軽にお声かけいただき、結果をお知らせいただけるとありがたいです。

〈あかね薬局 薬剤師・管理栄養士〉

## フォーラルの薬局



- 1都3県で営業中!
- ①あすか薬局★ ⑫はるか薬局★
  - ②なごみ薬局 ⑬みのり薬局
  - ③ほしぞら薬局★ ⑭あかね薬局★
  - ④つばめ薬局 ⑮あやめ薬局
  - ⑤ひのき薬局 ⑯こはる薬局
  - ⑥くるみ薬局★ ⑰ぼぶら薬局★
  - ⑦とまと薬局★ ⑱はやみ薬局★
  - ⑧ひかり薬局 ⑲さざなみ薬局★
  - ⑨のぞみ薬局 ⑳アピオス薬局
  - ⑩すずかぜ薬局★ ㉑桜台薬局
  - ⑪ひばり薬局 ㉒桐芳堂薬局

赤字の薬局は「地域連携薬局」★の薬局は健康サポート薬局です

- 全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひ、お持ちください。
- フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

発行/2021年7月1日  
発行者/フォーラルたより編集チーム  
〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8



公式ホームページ



LINEアカウント



管理栄養士



Instagram



WhatsApp

