



今月のテーマ：腸活



腸活とは腸内環境を整えることをいいます。腸内環境が悪いと、むくみ、冷え症、便秘、肩こり、肌荒れの原因となり、心のバランスも乱れる可能性があります。腸活で腸内を整えて、元気な毎日を過ごしましょう。

腸内細菌の環境を整える(善玉菌を増やす)

**\*プロバイオティクス**

健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌のことで、有名なものとしてビフィズス菌や乳酸菌があります。

【多く含まれる食べ物】ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、甘酒など



**\*プレバイオティクス**

腸内細菌のエサとなるもので、食物繊維やオリゴ糖などがあります。

【多く含まれる食べ物】野菜類、海藻類、果物、豆類など



☆プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものをシンバイオティクスといいます

お腹を冷やさない



お腹の冷えは腸の動きを鈍らせるため、注意が必要です。

特に夏場はエアコンや冷たい食べ物・飲み物で冷えやすくなります。



十分な睡眠



腹巻きで温めたり、常温の飲み物を飲みましょう



睡眠不足になると自律神経が乱れることで腸の動きも乱れてしまいます。



管理栄養士による無料食事相談実施中！

あやめ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はかがでしょうか？

処方箋がなくても気軽にお立ち寄りください。

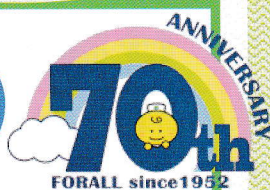
あやめ薬局 TEL:045-929-1585

株式会社フォーラルのホームページはこちら→





# フォーラルだより



## えい よう 8月4日は「栄養の日」

栄養の日  
たのしく食べる、カラダよろこぶ  
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

公益社団法人 日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援しています。皆さんも栄養の日・栄養週間をきっかけに、普段のお食事を見直してみませんか？今年も暑い日が続いていますが、夏バテを予防するためには食事のバランスを整えることが大切です。この機会にご自身の食事バランスをチェックしてみましょう！

食べたものに✓していきましょう！  
全てにチェックがつけられましたか？

### バランスのよい食事とは？

野菜・きのこ・海藻・豆類やいも類を使った料理

主食・主菜・副菜（+汁物）がそろった食事のこと。

肉・魚・大豆製品などの料理

副菜

主菜

主食

米や小麦を主体としたもの



取り入れると  
バランスUP！

- 主食** 毎食1つ程度  
ご飯茶碗1杯、食パン6枚切1枚 など
- 主菜** 毎食1つ程度  
焼き魚1切れ、卵1個 など
- 副菜** 2つ程度、いも類は1日1つ  
野菜煮物1皿、お浸し1皿 など
- 牛乳・乳製品** 1日1つ  
牛乳1杯、ヨーグルト1杯 など
- 果物** 1日1～2つ  
りんご1/2個、バナナ1本 など

出典：食事バランスガイド

## や さい 8月31日は「野菜の日」



全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで制定した日です。夏是一年の中で最も野菜摂取量が少なくなる季節といわれています。夏バテしない身体づくりのためには、野菜から摂れる栄養素をしっかりと摂ることも大切です。

一日の野菜類摂取量の目標：**350g** 小皿・小鉢で1日5皿分！



ほうれん草のお浸しや野菜サラダのような小皿・小鉢の野菜料理は、一般的に「1皿＝野菜70g相当」と数えることができます。よって、**副菜5皿分**が一日に摂りたい野菜の量に相当することになります。野菜炒めのような野菜を多く使った料理は1品で2皿分と数えます。

### 野菜の摂取量を増やすためのポイント

- ・野菜のピクルスやミニトマトなど、そのまま食卓に出せるものを冷蔵庫に常備しておく。
- ・野菜たっぷりのパスタやカレー、中華丼など、1品で野菜も摂れる料理を取り入れる。
- ・外食では野菜の小鉢がついた定食を選ぶ。メインに野菜の多い料理を選べばさらに摂取量UP！

＜あすか薬局 管理栄養士＞



# 店舗紹介

## はるか薬局

地下鉄日比谷線入谷駅徒歩7分



1998年に開局したはるか薬局は、フォーラル内でも6番目に古い薬局です。20年以上ある為、ご年配の患者さんに多くご利用いただいています。待合室には栄養、運動、アロマ、周辺のお散歩情報など様々な掲示物があり、随時更新していますので、是非ご覧ください。

## ひかり薬局

都営新宿線大島駅徒歩5分



中の橋商店街の入口に再移転致しました。店舗自体も新しくなり、通りから目に留まりやすく、ご利用の皆様へ居心地の良さを感じていただける店舗を目指しています。店舗構えも広くなり、血圧計や体重計、脱水対策として給水機を設置しております。処方せんをお持ちでない方も健康相談や避暑にお気軽にお立ち寄り下さい。

## フォーラルたからばこ

あ  
り  
が  
と  
う  
♪



はるかちゃん (7歳)



ゆいちゃん (7歳)

## イベント情報

- **こはる薬局 (埼玉県春日部市)**  
8/1 ゆっく武里『子どもの夏トラブル』
- **ほしぞら薬局 (東京都葛飾区)**  
8/1~31 ほしぞら薬局 待合室  
『コロナ禍の脱水症予防』
- **のぞみ薬局 (東京都江東区)**  
8/4 亀戸福祉会館『アロマセミナー』  
～ぶるぶるゼリーせっけん～
- **あかね薬局 (東京都文京区)**  
8/12 あかね薬局 待合室『夏休みセミナー』
- **あすか薬局 (東京都江戸川区)**  
8/11 あすか薬局 待合室『アロマセミナー』  
～アロマスプレー作り～
- **みのり薬局 (東京都中央区)**  
8/25 中央区敬老館 いきいき勝どき  
『メタボリックシンドローム』



## 薬局のクローズアップ

### NAJIKOP★2022って知ってる？

皆さん、暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回の薬局クローズアップは、夏のイベントのお知らせです。フォーラルでは、毎年夏に地域の子供たちを対象にした「夏休み自由研究応援プロジェクト (NAJIKOP)」を開催し、様々なセミナーやワークショップを実施してきました。しかしながらここ2年は、新型コロナウイルスの流行により、対面ではなく、動画配信という形で開催をしてきました。今年も、動画配信だけでなく「ライブ配信」でアロマセラピーのワークショップを行います！こねこねせっけんやバスソルトを作成しますので、是非ご参加ください。アロマクラフトの主な材料は、フォーラルの店舗にて無料でお渡しいたします。ワークショップへのご参加は、事前にお申し込みが必要となりますので、フォーラルのホームページから、お手続きをお願いいたします。また、YouTubeの「ひかりちゃん★ねる」では、他のテーマの動画も公開していますので、気になる方は是非ご覧ください。夏休みの合い言葉は、NAJIKOP (ナジコップ) !! 夏休み (NATSUYASUMI) 自由研究 (JIYUKENKYU) 応援 (OUEN) プロジェクト (PROJECT)

<NAJIKOP★2022事務局>

## フォーラルの薬局



- 1都3県で営業中!
- ①あすか薬局★
  - ②なごみ薬局
  - ③ほしぞら薬局★
  - ④つばめ薬局
  - ⑤ひのき薬局
  - ⑥くるみ薬局★
  - ⑦とまと薬局★
  - ⑧ひかり薬局
  - ⑨のぞみ薬局
  - ⑩すずかぜ薬局★
  - ⑪ひばり薬局
  - ⑫はるか薬局★
  - ⑬みのり薬局
  - ⑭あかね薬局★
  - ⑮あやめ薬局
  - ⑯こはる薬局
  - ⑰ほぶら薬局★
  - ⑱はやみ薬局★
  - ⑲さざなみ薬局★
  - ⑳アビオス薬局
  - ㉑桜台薬局
  - 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/2022年8月1日  
発行者/フォーラルだより編集チーム  
〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8



公式ホームページ



薬局ナンバー



管理栄養士



Instagram



ウェブサイト

