

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2024年 8月号

フオーラルだより



8月4日は『栄養の日』!

公益社団法人 日本栄養士会は、全ての人のびとの健康の保持・増進の実現に向けて、8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」と制定しています。皆さんは規則正しい食生活、食事バランスを意識していますか?

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

栄養の日 8/4 栄養週間 8/1-7

3食しっかり食べましょう!

3食規則正しく&バランス良く食べることは、生活リズムを整え、1日に必要なエネルギー量や栄養素を確保しやすくします。また、空腹状態が長く続くことによる食べ過ぎやまとめ食いを防ぐことにもつながり、血糖値の急激な上昇を抑制することができます。

バランスの良い食事をしましょう!

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事のことです。

主食: 米やパン、麺など
栄養素『炭水化物』
→エネルギー源となる

主菜: 肉や魚、卵、大豆製品などの料理
栄養素『たんぱく質』
→身体の血や肉となる

副菜: 野菜や海藻などを使った料理
栄養素『ビタミン・ミネラル』
→身体の調子を整える

主菜

副菜



果物、牛乳・乳製品を取り入れると
さらにバランスアップ!



とまと薬局の作品を紹介

とまと薬局には、患者さんの作品がたくさん展示してあります。スタッフはもちろん、来局される方を楽しませてくれ、薬局をぱっと明るくしてくれています。



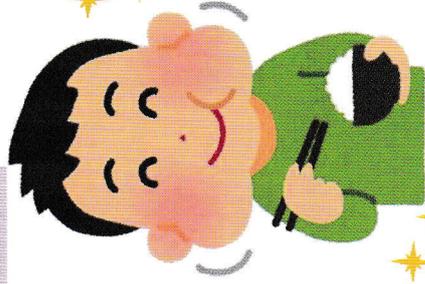
季節ごとの絵画や一枚の紙から折られた連羽鶴、ときには作り方もご提供いただき、地域の皆さんがよりつながる場所となっています。



都営新宿線 大島駅徒歩1分 / 地域連携薬局 / 健康サポート薬局

2024年度の「栄養の日・栄養週間」は「口と栄養のいい関係」をテーマとしています。『口』は生きるために食べ物を取り込む大切な器官です。8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)という取り組みがあります。例えば、歯みがきをして歯を清潔に保つ、会話や顔の体操で舌を鍛える、食べ物を意識してしっかり噛むなどがあります。しっかり噛むとどんな良いことがあるのか、その効果をご紹介します。

しっかり噛むことの効果とは?



肥満予防

満腹感が得られ、
食べ過ぎ防止に
繋がる

明るい表情

咀嚼筋や表情筋が
鍛えられる

味覚が発達

唾液により、食品
からの味物質が
運ばれやすくなる

脳の活性化

脳の血流が活発になり、
記憶力・集中力が
高まる

唾液的分泌

食べ物が飲み込み
やすくなり、口の中を
清潔に保つ

唾液的分泌をよくするために
唾液腺のマッサージもオススメ!

- ・ 耳下腺(耳の周辺)
- ・ 顎下腺(耳から顎にかけて)
- ・ 舌下腺(顎の下周辺)

《あすか薬局 管理栄養士》

