

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



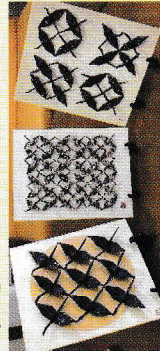
果物、牛乳・乳製品を取り入れると
さらにバランスアップ!

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。



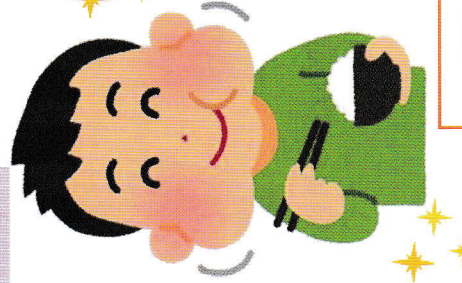
季節ごとの絵画や一枚の紙から折られた連羽鶴、ときには作り方もご提供いただき、地域の皆さんがよりつながる場所となっています。



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

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

唾液の分泌
食べ物が飲み込み
やすくなり、口の中を
清潔に保つ

明るい表情
咀嚼筋や表情筋が
鍛えられる

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

唾液の分泌をよくするために
唾液腺のマッサージもオススメです!
・ 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》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 「腸活」ってなに？

腸活とは腸内環境を整えることです。大腸には約1000種類、100兆個の細菌が生息しており、腸内細菌は大きく分けて善玉菌と悪玉菌、日和見菌に分けられます。体の健康には善玉菌の割合を増やすことが大切です。

「善玉菌」

腸内を弱酸性に保ち
腸の動きを促進する

「悪玉菌」

毒性物質を作り出し
腸内をアルカリ性に
する

日和見菌

善玉菌、悪玉菌のうち
優勢な菌と同じ働きをする

善玉菌には他にも腸内でビタミンを産生したり、体の免疫機能の維持や血清コレステロールを改善する働きも報告されています。

善玉菌を増やすためには？

出典元：腸内細菌と健康 e-ヘルスネット

プロバイオティクスとプレバイオティクスを摂ろう！

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。ビフィズス菌や乳酸菌があります。

【多く含まれる食べ物】：発酵食品（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。

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(玉ねぎ)、海藻類、果物(りんごやバナナ)、豆類(きな粉) など

食事以外の腸活のポイント

✓ 適度な運動を心がける

腸の蠕動(ぜんどう)運動は自律神経によって調整されているため、適度な有酸素運動を取り入れることで腸の動きが活発になります。

✓ 十分な睡眠を確保する

睡眠不足になると自律神経が乱れ、腸の動きも乱れてしまいます。リラクゼーションできる方法を見つけて、心地よく眠れる環境を整えましょう。

出典元：腸内細菌叢(腸内フローラ)とは 健康長寿ネット

★管理栄養士による無料(10分)食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お菓の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。処方箋がなくても、気軽に立ち寄りください♪

薬局クローズアップ

マイナ保険証利用のメリットを紹介！

より良い医療が受けられる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになる為、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

このステッカーのある薬局で利用ができます

手続きなしで

高額療養費の限度額を超える支払い免除

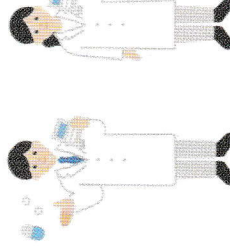
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える分を支払う必要がありません。



《こはる薬局》

Instagram

フォーラルの薬剤師と管理栄養士の連携



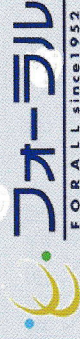
薬剤師、管理栄養士が協力して行っている取り組みを紹介しています！

詳細はインスタグラムをcheck!



イベント予定

- 8/3 とまと薬局(江東区) 薬局店舗「夏のアロマセミナー」
- 8/6 こはる薬局(春日部市) 春日部市第6地域包括支援センター「足のつり」
- 8/15 あすか薬局(江戸川区) 薬局店舗「薬と食事の無料相談会」
- 8/17 フォーラル(江東区) 本社「夏休み自由研究 応援プロジェクト」
- 8/22 みりの薬局(中央区) 中央区敬老館「夏バテ予防」
- 8/25 はるか薬局(台東区) 千束二丁目西町会「アロマセミナー」



発行：2024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