

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 9月号

フォーラルだより



Let's 防災クッキング

今年も、雷雨、台風、地震と相次ぎ、備蓄を見直された方も多くかと思えます。災害時の食事は、いつものご飯と味が違うこともあり、戸惑ってしまう場合があります。災害時でも、おいしく食べる方法を知り、食べ慣れておくことも必要です。

災害時でも役立つ、パッククッキング

パッククッキングは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎調理する方法で、農林水産省のホームページでも紹介されています。災害時に貴重な水を節約できるだけでなく、袋ごと違う料理を同時に作ることもできるため、時短テクニクとして普段から役立ちます。

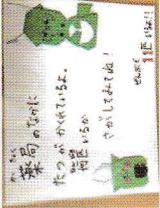
日常～災害時まで役立つメリット

- ① 1つの鍋で複数同時調理できる
- ② 湯煎したお湯を再利用できる
- ③ 洗いや物を減らせる
- ④ 固さやアレルギー等個別対応もしやすい
- ⑤ 工程が少なく簡単！

ライフラインが止まった時の為にカセットコンロを
備えておくのがおススメです

のぞみ薬局の待合室を紹介

来局するお子さんたちに、楽しんでもらえるよう、毎年折り紙で作った干支を薬局内に隠して、見つけてもらっています。中には難しいところにも隠れている子もいて、全部見つけるのは、大人でも苦戦します。



去年、患者さんに見つけたうさぎ達です！

のぞみ薬局に来局の際は、是非見つけてみてください。

JR総武線 車庫徒歩5分

備蓄には、不足しがちなタンパク質やビタミン・ミネラルの摂取ができる高野豆腐、切り干し大根等乾燥した食材もお勧めです。缶詰等水分のある食材と一緒に混ぜることで、災害時もおいしく食べることができます。

インターネット上には、備蓄に向いている食材やパッククッキングレシピがたくさん公開されています。どんなレシピがあるのかを調べて、実際に作ってみましょう！備蓄する食材の参考にもなります。

パッククッキングに、チャレンジ!!

8月17日に子どもたちの夏休みの宿題自由研究を薬剤師と管理栄養士が応援するプロジェクト(通称NAJKOP)が、開催されました。

このプロジェクトのテーマの1つとして『Let's 防災クッキング～おいしく健康に!備蓄食を日頃から～』を行いました。日頃から、災害時においても備蓄しておくことと便利な缶詰、乾燥食材などを利用し、1食分の献立を作りました。





今月のテーマ 旬の食材を知ろう！

四季のある日本は、季節によってたくさん出回る野菜や魚があります。その“旬”のときにとれる食べ物は、比較的安価で栄養価も高いのです。現在は、ハウス栽培などで一年中出回っているものもありますが、できるだけ“旬”のものを食べて、自然の恵みを楽しみましょう。

「春の皿には苦みを盛れ」ということわざがあります。春が旬の食材には苦みのものとなるポリフェノールやミネラルを豊富に含む食材が多く、冬の間体温を逃さないよう低下させていた新陳代謝を促進し、胃腸の働きを促します。

春

秋の野菜は夏の野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘味が強いのが特徴です。これは、日照時間が長く、気温差が大きい秋の季節が、糖分をたくさん蓄えた野菜を生み出すためです。糖質や脂肪の多い食材で身体を冬に備えます。

秋

冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を維持し、風邪の予防にも効果があるといわれています。

冬

色鮮やかで見えるからに元気がもらえそうな夏野菜。夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。水分も多く含む、身体を冷やしてくれます。

夏

春 夏 秋 冬

特徴をヒントに、旬の正しい組み合わせを線でつないでみましょう！

新玉ねぎ 1 菜の花

キャベツ 2 小松菜

きゅうり 3 なす とうもろこし

トマト 4 にんじん しめじ さつまいも

地域の旬の食材を食べることは、生産・輸送・保存にかかるエネルギーを低く抑えることにつながります。食の地産地消・旬産旬消でおいしさや季節感を楽しみましょう！

出典元：みんなの食育/旬を食べよう 農林水産省HP

おすすめレシピ

もちもち大福 & 簡単ななり寿司

備蓄している食品を使って一工夫すると普段の食事に近づけることができます♪

材料 (1人分)

- ・もちもち大福 1枚
- ・ライスペーパー 50g 適量
- ・あんこ 1袋
- ・水 5枚
- ・水 適量

レシピ

- ① もちもち大福
- ① ライスペーパーを水で戻す
- ② あんこをのせて包む
- ① 簡単ななり寿司
- ① アルファ米に分量通りの水、またはお湯を注ぎ戻す
- ② いなりあげに詰める



《なごみ薬局 管理栄養士》

Instagram



夏休み自由研究応援プロジェクト (NAJIKOP) が開催されました！ 好奇心旺盛な小学生の皆さんの活発な取り組みで、大変盛り上がりまりました！ありがとうございます。詳細はインスタをチェック！

イベント予定

- ・ 9/2 桜台薬局 (横浜市) 東永谷地域ケアプラザ 「夏のアロマセミナー」
- ・ 9/7 とまと薬局 (江東区) 薬局店舗 「夏のアロマセミナー」
- ・ 9/9 こはる薬局 (春日部市) いつもゆめ色「簡単！お弁当作り」
- ・ 9/14 とまと薬局 (江東区) 薬局店舗 「KOTO活き粋体操」
- ・ 9/18 こはる薬局 (春日部市) 武里団地自治会「栄養相談会」
- ・ 9/26 みのみり薬局 (中央区) 中央区敬老館「脂質異常症」

フォーラル FOR ALL since 1952

なごみ薬局 公式ホームページ

なごみ薬局 Instagram

なごみ薬局 Facebook

なごみ薬局 Twitter

なごみ薬局 YouTube

なごみ薬局 LINE

なごみ薬局 WeChat

なごみ薬局 Kakao

なごみ薬局 App Store

なごみ薬局 Google Play

なごみ薬局 地域連携薬局認定：15店舗 健康サポート薬局認定：11店舗 専門医療機関連携薬局認定：1店舗 地域連携薬局認定：15店舗

発行：2024年9月1日 発行者：フォーラルより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8