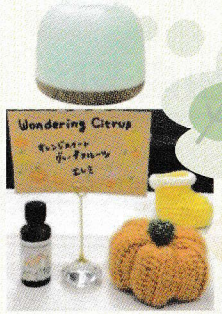
地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2025年 6月号

フォーラルだより

ぽぷら薬局のアロマを紹介



待ち時間を少しでも快適にお過ごしいただけるよう、リラックス効果のあるアロマを設置しております。

アロマテラピーアドバイザーが在籍しています。

東武東上線霞ヶ関駅徒歩5分/健康サポート薬局

食中毒を予防しよう！

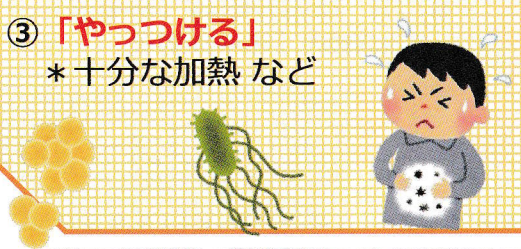
梅雨の時期は湿度の高い日が続き、気温も徐々に高くなっていきます。
そこで気を付けたいのが「**食中毒**」です！
食中毒とは、食中毒を引き起こす主な原因である「**細菌**」「**ウイルス**」が付着した食品や、有毒な物質を含むものを食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ることをいいます。また、フグや毒キノコ、アニサキスなども食中毒の原因に含まれます。
細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く、ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11～3月）に発生しやすいといわれています。
食中毒は飲食店での発生を思い浮かべる方も多くいらっしゃると思いますが、家庭でも発生する場合があります。
食中毒予防の3原則や対策方法などの知識を身につけて、家庭での食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の3原則

①「つけない」
＊手洗い、器具洗浄・消毒 など

②「増やさない」
＊適切な温度での管理 など

③「やっつける」
＊十分な加熱 など



細菌やウイルスは自分の手に付着していることもあるので、手洗いのポイントもおさらいしましょう！

家庭でできる食中毒予防

《食品の購入》
・期限表示を確認して購入しましょう。
・肉や魚は、汁が漏れないようにポリ袋に分けて包み保冷剤と一緒に持ち帰りましょう。

＊食品に記載されている期限表示とは

消費期限
「安全に食べられる期限」
品質の劣化が早い食品に表示
例)お弁当、サンドイッチ など

賞味期限
「おいしく食べられる期限」
長期間保存ができる食品に表示
例)スナック菓子、缶詰 など

《食品の保存》
・冷蔵・冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保管しましょう。
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ちましょう。
・冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎず、全体の7割を目安としましょう。

《食品の調理》
・しっかりと手を洗いましょう。
・加熱の際は、中心部の温度を75℃で1分以上加熱しましょう。

参考:
農林水産省 食中毒の原因と種類 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/afp1.html (2025.4.22)
政府広報オンライン 食中毒予防の原則と6つのポイント https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/ (2025.4.22)
厚生労働省 家庭での食中毒予防 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/01_00008.html (2025.4.22)
厚生労働省　食中毒 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html (2025.4.22)

《あすか薬局　管理栄養士》

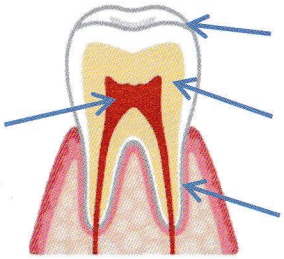
管理栄養士コラム

今月のテーマ　食事からできる虫歯予防

6月4日は　虫歯予防デー

この日は「む(6)・し(4)」と読めることから制定されました。
6月4日から10日までの一週間は歯と口の健康週間とされています。
この機会に虫歯予防について、考えてみてはいかがでしょうか。

歯の構造



歯髄（しずい）：
歯の中心部。
神経や血管が通っています。

エナメル質：表面の最も固い部分。
虫歯、歯ぎしりなどで損傷すると再生しません。

象牙（ぞうげ）質：歯の大部分をしめる、黄色っぽい組織。生きた組織のため少しずつ生まれ変わり続けます。

セメント質：歯の根元部分を覆う薄い膜。
歯肉が下がって表面に露出すると、虫歯になりやすい状態になります。

虫歯を防ぐ食生活のポイント

フッ化物（フッ素）も虫歯予防には有効です。定期的に受診したり、フッ素が入った歯磨き粉を活用しましょう！

- だらだら食べずに時間を決めて食べましょう。
- よくかんで唾液の分泌を促しましょう。
- **炭酸飲料やフルーツジュース**など酸性度の高い食品は、エナメル質をとかす原因になるため過剰摂取は控えましょう。
- 食べ物の糖が残ると口内の細菌の働きを助長するため、食後は必ず**歯磨きやマウスウォッシュ**をして清潔を保ちましょう。

歯と全身の健康との関係性

虫歯予防は歯の喪失を防ぎ、全身の健康状態を維持することにつながります。

よく噛むことができる ⇒ 唾液分泌増加 / 満腹感 ⇒ 歯周病予防 / 肥満予防 ⇒ 健康寿命がのびる！

★ガム・タブレットの中には、**トクホ（特定保健用食品）**として
「歯の健康維持に役立つ」効果が認められているものもあります。

気になった方は、スーパーやコンビニで探してみてくださいね。（トクホマーク↑が目印！）

参考：日本歯科医師会　歯と口の健康週間（6月4～10日）｜歯と口の健康週間｜啓発活動｜日本歯科医師会 (2025.4.18)
予防歯科サーチ　歯の構造を詳しく解説！エナメル質から神経まで｜予防歯科サーチ【コラム】(2025.4.18)
厚生労働省　むし歯の予防法（総論）｜e-ヘルスネット（厚生労働省）(2025.4.18)
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　歯の健康維持に役立つ -「 健康食品 」の安全性・有効性情報 (2025.4.18)
厚生労働省　口からはじめる生活習慣病予防 (2025.4.21)

おすすめレシピ

夏野菜のさっぱりツナマリネ

旬の夏野菜を使ったレシピ✨

材料（4人分）

- なす　2本
- ズッキーニ　1本
- 黄パプリカ　1/2個
- 赤パプリカ　1/2個
- オリーブオイル　大さじ3

★ めんつゆ(3倍濃縮) 50ml
★ 水　50ml
★ おろし生姜　大さじ1
★ 酢　大さじ1と1/2
★ ツナ缶　1缶
(油漬けは軽く油をきる)

レシピ

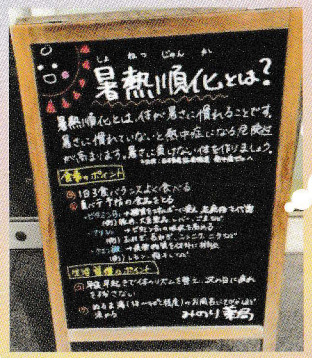
①なす・ズッキーニ
パプリカを乱切りにする
②フライパンで
オリーブオイルを熱し①を少し焼き色がつくまで炒める
③★をボウルに入れて混ぜる
④③に炒めた野菜を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす

※ 作り置きにも便利！そうめんやうどんの上に汁ごとのせると、さっぱりと食べられます。

《ひのき薬局　管理栄養士》

Instagram

最近ニュースでも「暑熱順化」という言葉を耳にします。これから暑い夏を迎えるにあたって、暑さに負けない体づくりをしていきたいですね✨



みのり薬局では、暑熱順化のポイントを紹介してます！

詳細はインスタをcheck!

イベント予定

- 6/10　ひばり薬局（墨田区）
  八広児童館「虫よけスプレー作り」
- 6/10　あすか薬局（江戸川区）
  小岩区民館　集会室第1
  「フレイル、夏バテ、熱中症など」
- 6/18　こはる薬局（春日部市）
  春日部市立武里図書館「お薬相談会」
- 6/19　つばめ薬局（北区）
  薬局店舗内「血管年齢・脂質異常症」
- 6/25　桜台薬局（横浜市）
  薬局店舗内「豆つかみセミナー」
- 6/28　はるか薬局（台東区）
  薬局店舗内「熱中症対策」

フォーラルの薬局 / 公式ホームページ / バックナンバー / 管理栄養士 / インスタグラム / クックパッドTOP

フォーラル FORALL since1952

専門医療機関連携薬局認定:1店舗　地域連携薬局認定:13店舗　健康サポート薬局認定:11店舗
発行:2025年6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