



フォーラルだより

レシピコンテスト開催！

地域の皆さんの健康づくりを支援するため、フォーラルのスタッフがレシピを考案しました。今回は「**低糖質スイーツ**」をテーマに16のレシピを公開しています。レシピの投票を行っていますので、是非ご参加下さい♪ 投票期間はR7.8.1～8.31までです♪

🍴 レシピのルール 🍴

- ① 200kcal以内
- ② 人口甘味料不使用
- ③ 通常レシピと比較して糖質30%オフ

🗳 投票方法 🗳

- ① 薬局各店舗にて投票
- ② Instagramの投稿に「いいね」



「レシピ詳細は、COOKPADからご覧いただけます」

管理栄養士コラム

今月のテーマ

夏にとりたい栄養素・食事、旬の食べ物



夏が旬の食材は、水分を多く含み、夏バテ予防に効果的な栄養がとれるのが特徴です。また、旬の食材は通常より栄養価が高く、美味しくなるため、旬の食材を上手に普段の食事に取り入れていきましょう。

魚

アジ、アユ、カツオ、スズキ、アナゴ など

麺類を食べることが増える夏に不足しがちなたんぱく質だけでなく、ビタミンも豊富！

野菜

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、枝豆、ゴーヤ、キャベツ など

ビタミン、カリウムを多く含んでいるため、夏バテ予防にピッタリ！

果物

スイカ、メロン、桃、梨、ブドウ、マンゴー、パイナップル など

水分やカリウムが多いので、脱水症や熱中症予防におすすめ！

夏を乗り切るための食生活4か条

- 一、1日3食規則正しく食べる
- 一、夏に不足しやすい栄養素を補う
- 一、冷たい食べ物や飲みものは控えめに
- 一、水分補給を忘れずに

参考：農林水産省HP 食べ物と日本の四季のつながりを見てみよう：農林水産省 2025/4/19

：味の素(株)HP夏バテに効く食べ物は？おすすめの食事法や摂りたい栄養素も紹介 | 未来献立® コラム | 味の素株式会社2025/4/19

：野菜情報サイト野菜ナビ2025/4/19，果物情報サイト 果物ナビ 2025/4/19，旬の食材百科 8月が旬の魚貝 夏の魚 | 旬の食材百科 2025/4/19

暑い夏は冷たい麺類やアイスクリームなどを食べる機会が増え、炭水化物の摂取が増える傾向にあります。麺類は単品になりがちですが、主菜・副菜も一緒にとれるようトッピングを工夫してみましょう！

また、炭水化物は、体を動かすエネルギーとなりますが、そのためには**ビタミンB1**が必要不可欠です。

(多く含まれる食品)

豚肉、うなぎ、玄米、大豆 など



★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください！食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

8月10日は「健康ハートの日」



高血圧は、自覚症状がないまま進行する「サイレントキラー」。脳卒中や心不全、心筋梗塞といった重大な循環器疾患の原因となることも少なくありません。そのような循環器の不調に早く気付くためにも、「健康ハートの日」をきっかけに血圧を測ることを習慣にしてみませんか。ご自宅に血圧測定器がない方も薬局においてある機器で測って結果を薬剤師・管理栄養士にご相談ください！

引用：血圧測ろうぜ@8月10日は健康ハートの日-薬局・ドラッグストア参加型「血圧啓発」キャンペーン「血圧測ろうぜ」2025/7/17 <https://hakarouze.com/description/>

イベント情報

- ・8/5 こはる薬局（春日部市）
武里大枝公民館「塩分のお話」
- ・8/6 ひかり薬局（江東区）
UR北砂7丁目集会所
「こどもの肌トラブルについて」
- ・8/13 桜台薬局（横浜市）
薬局店舗内
「ホバーボールでボウリング」
- ・8/16 フォーラル本社（江東区）
「夏休み自由研究応援プロジェクト」
- ・8/21 あすか薬局（江戸川区）
薬局店舗内「薬と食事の無料相談会」
- ・8/23 はるか薬局（台東区）
薬局店舗内
「認知症予防～グーパー体操～」

店舗紹介



「健康ハートの日」記事作成：
ひかり薬局

所在地：東京都江東区大島7-1-1
(都営新宿線大島駅徒歩5分)

地域連携薬局 健康サポート薬局



ひかり薬局の待合室にあるスタッフ紹介です！写真ではなくイラストを導入しています。シーズン毎に質問の項目を変えています（今回のテーマは好きなお菓子）

発行：2025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



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



WhatsApp



フォーラル
FORALL since 1952