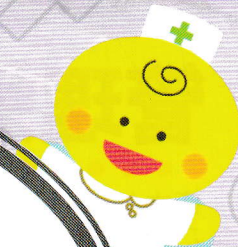


2025
10地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

フォーラルだより

17～23日は、薬と健康の週間

「薬と健康の週間」は昭和24年に始まり、昭和53年度から毎年10月17日～10月23日までの1週間に期間が統一され、日本全国で実施されている啓発活動です。広報活動、講演会、座談会、展示会など様々な活動を通じて薬剤師・薬局の社会的役割を広く周知し、国民の健康維持に寄与することを目的としています。

●●● 啓発活動の重点事項 ●●●



フォーラルの薬局では余っている薬や飲み方・使用期限が分からなくなった薬などを薬局にお持ちいただくため、オリジナルの**ブラウンバッグ**をお渡ししています。薬剤師はバッグの中身を確認し、期限切れの薬の廃棄や、まだ使用できる薬の場合は、残薬処理のため医師へ連絡し、次回処方する際に処方日数を調整してもらえよう提案します。薬について不安なことがある方は、ぜひお気軽にご相談ください。

薬と健康の週間
パンフレットはこちら参考:厚生労働省「薬と健康の週間」の実施について
フォーラルホームページ ひかりちゃん学級「節薬・減薬のすすめ」2025/8/18

●●● 「薬と健康の週間」の期間中に全店で無料健康相談会を開催します ●●●

日程	店舗名	住 所	開催時間	取得認定		
				地域連携薬局	健康 サポート薬局	専門医療機関 連携薬局
10/17 (金)	あすか	東京都江戸川区西小岩1-23-18	営業時間内	●	●	
	ひばり	東京都墨田区立花5-2-6	14:00～15:00	●		
10/18 (土)	こはる	埼玉県春日部市大畑652-7	13:00～14:00			
	ぼぶら	埼玉県川越市大字上戸99	16:00～17:00		●	
10/20 (月)	すみれ	東京都町田市木曽東1-15-24	13:00～15:00			
	とまと	東京都江東区大島6-9-11	14:00～15:00	●	●	
10/21 (火)	あやめ	神奈川県横浜市都筑区川和町1236-1	14:00～15:00	●		
	さざなみ	千葉市花見川区宮野木台3-29-2	14:00～15:00	●	●	
	すずかぜ	東京都墨田区江東橋4-15-5	10:00～11:00	●	●	●がん
	はやみ	埼玉県三郷市早稲田6-27-33	12:30～13:30	●	●	
	ひのき	東京都北区十条仲原2-14-3	14:00～15:00	●		
	みのり	東京都中央区月島3-13-4	14:00～15:00	●		
10/22 (水)	あかね	東京都文京区大塚4-45-10	14:00～15:00	●	●	
	くるみ	東京都江東区富岡1-13-11	10:00～11:00	●	●	
	なごみ	東京都江戸川区中葛西5-41-12	15:00～16:00			
	はるか	東京都台東区千束2-19-2	14:00～15:00	●	●	
	桜台	神奈川県横浜市港南区東永谷1-1-20	11:00～12:00			
10/23 (木)	アピオス	千葉県松戸市小金1番地	10:00～11:00			
	つばめ	東京都北区神谷1-15-1-A	15:00～16:00	●		
	のぞみ	東京都江東区亀戸6-13-3	13:30～14:30			
	ひかり	東京都江東区大島7-1-1	13:00～14:00	●	●	
	ひまわり	埼玉県鶴ヶ島市富士見2-6-14	14:00～15:00			
	ほしぞら	東京都葛飾区青戸5-18-10	14:00～15:00	●	●	

●●● 詳細は、各店舗までお問い合わせください ●●●

管理栄養士コラム

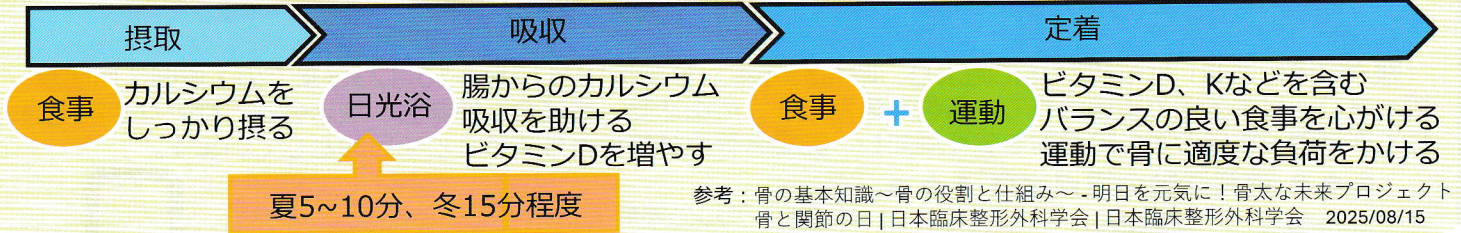
今月のテーマ

丈夫な骨を作ろう



皆さん、「骨と関節の日」をご存知ですか？骨(ホネ)のホを漢字の十と八に分けて十月八日、この日は体育の日にも近く骨の健康にふさわしい季節であることから、日本整形外科学会が決めました。体の健康を保つには強い体、すなわち丈夫な骨を保つことも重要です。この機会に骨について学びましょう！

骨の健康を維持・強化するためにカルシウムの摂取は大切です。しかしカルシウムは吸収されにくいいため、摂っても多くは体の外へ排出されてしまいます。吸収・定着しやすくするために日光浴、運動も大切です。



カルシウム

推奨量*:650~800mg/日

干しエビ(3g/大さじ1/2)	213mg	小松菜(80g/1/3束)	136mg
ししゃも(70g/1尾)	175mg	モロヘイヤ(50g/1/2袋)	130mg
いわし缶詰(50g/1/2缶)	175mg	いりごま(10g/大さじ1強)	120mg
さば缶詰(50g)	130mg	チンゲン菜(80g/1株)	80mg
ちりめんじゃこ(15g/大さじ3)	78mg	切り干し大根(15g/1/3袋)	75mg
		焼き豆腐(100g/1/3丁)	150mg
		生揚げ(60g/1/3枚)	144mg
		木綿豆腐(150g/1/2丁)	140mg
		牛乳(1カップ/200ml)	231mg
		スキムミルク(大さじ3)	220mg

ビタミンD

目安量*:
9.0μg/日

イワシ丸干し(1尾/30g)	15.0μg
サケ(1切れ/80g)	25.6μg
しらす干し(大さじ2/10g)	6.1μg
干しいたけ(2コ/6g)	0.8μg

ビタミンK

目安量*:
150μg/日

モロヘイヤ(1/4束/60g)	384μg
小松菜(1/4束/95g)	200μg
ほうれん草(1/4束/60g)	162μg
納豆(1パック/50g)	300μg

*推奨量、目安量は日本人の食事摂取基準(2025年版)成人男女

★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がありましたら、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。

レシピコンテスト(低糖質スイーツ) 結果発表!



8月に開催しましたレシピコンテスト結果発表!
今回は900票以上の投票がありました。
店舗やInstagramでの多くの投票ありがとうございました! 暑い季節の開催ということもあり冷たいスイーツが人気でした☆

レシピはクックパッドで公開中です♪

店舗紹介



表面記事作成: こはる薬局

所在地: 埼玉県春日部市大畑652-7
(東武スカイツリーライン
せんげん台駅徒歩12分)

- 2階建てが特徴の薬局です。
- 薬局名の「こはる」は春日部市の「春」という漢字を取り入れて、地域に根ざした温かみのある薬局となれるように名づけられています。



フォーラルの薬局



公式ホームページ



ラインナンバー



Facebook



Instagram



クックパッド



フォーラル
FOR ALL since 1952