

2026

1

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



## “タオルトレ”に挑戦してみよう！

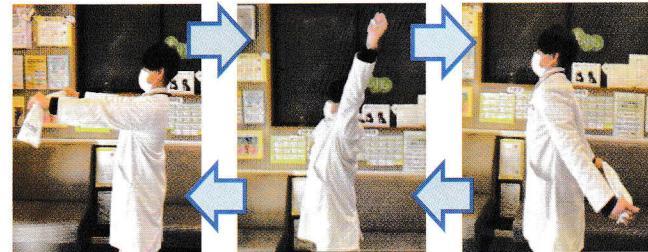
新年から「何か新しいことを始めたい！」という方に向け、**タオル1本でできるタオルトレーニング**をご紹介します。運動としては、たった数分の小さな一歩かもしれません、これをきっかけに体が変化していく…そんな大きな一歩になるかもしれません。どの筋肉や関節を使っているかを意識しながら、まずは各10回程度を目安に挑戦してみましょう！

### ①タオルアームサークル（肩甲骨の柔軟・姿勢の向上）

- 胸の前で肩幅より広めにタオルを持ち、背筋を伸ばし腕を真上に上げる。
- 上げた状態からタオルが首の後ろを通過するようにゆっくり回し下げる。
- 逆の動きを行い、腕とタオルを最初の位置に戻す。

**★Point！★**

最初は肘を曲げてしまってOK。  
少しづつ肩甲骨を柔らかくしていきましょう

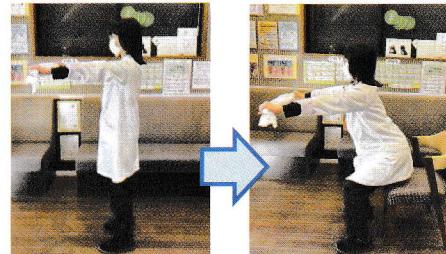


### ②タオルスクワット・ホールド（太もも・臀部・体幹・足腰を鍛える）

- タオルを両手で胸の前にピンと張る。
- 背筋を伸ばしたまま、かかとに重心を置きイスに座るようにゆっくりしゃがむ。（太ももの張りを感じるところで止めて👉）
- 太ももが床と平行になる所で（無理せぬご自身が出来る角度でOK）3秒キープし、ゆっくり立ち上がる。

**★Point！★**

タオルを張ることで自然と胸が開き姿勢が崩れにくくなります

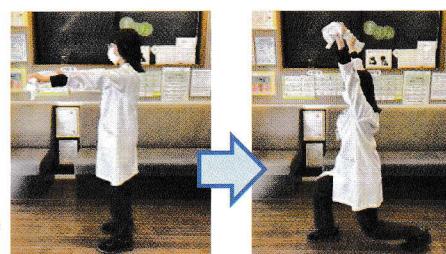


### ③タオルレッグランジ・バンザイ（下半身全体の筋力アップ・ヒップアップ効果）

- タオルを肩幅の広さで持ち、脚は腰幅ぐらい開く。
- 片足を大きく前に出し、膝の角度が90度になるまで腰を落とす。（膝が内側に入らないように注意）
- 腰を落とすと同時にタオルを持った腕を上げ、バンザイの姿勢。
- ゆっくり元の位置に戻る。左右の足を使って、交互に動作を行う。

**★Point！★**

膝に痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう  
負荷を高めたい方はバンザイの姿勢時に上半身のひねりを加えると👉



### このトレーニングのメリット

- タオル1本でどこでも出来る！（朝起きた時・自宅でテレビを見ながら・休憩時間でもOK）
- 肩・首こりが軽くなる！
- 姿勢が自然と良くなる！（肩甲骨が動くと胸が開きやすくなる！）
- 血行が良くなって身体が温まりやすくなる！
- 下半身の筋肉を使う事で代謝を上げ、痩せやすい身体づくりにつながる！
- 所要時間は全部で3～5分。「ちょっとやってみようかな」で完了できるお手軽さ！



今月のテーマ

# 管理栄養士コラム

## 運動に必要な栄養素の話

「運動に必要な栄養素」といえば「たんぱく質」を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。今回はたんぱく質をはじめとする、運動に必要な栄養素についてご紹介します。

日本人の食事摂取基準（2025）によると、たんぱく質の18～64歳の1日の推奨量（ほとんどの人が必要な量を満たす量）は**男性で65g、女性で50g**です。一般的には、体重1kgあたり1gが目安とされていますが、活動量や疾患によって個人差があります。詳しくは、かかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

### ～たんぱく質を多く含む食品～

たんぱく質は**肉・魚・卵・大豆製品・乳製品**に多く含まれます。動物性の食品には脂質も多く含まれているので、偏って摂るとエネルギー量が多くなってしまいます。植物性の食品とバランスよく組み合わせるようにしましょう。

全卵 1個



6.2g  
80kcal

牛乳  
1杯 200ml



6.6g  
135kcal

絹ごし豆腐  
1/2丁 150g



8.0g  
90kcal

サケ 1切 100g

6.6g  
135kcal

糸引き納豆  
1パック 50g



8.3g  
60kcal

22.5g  
140kcal

### プロテイン飲料を利用するときは…？

たんぱく質は食事から摂取することが理想です。十分な量を摂取することが難しい場合、補助的に利用しましょう。また、過剰摂取は、腎臓や肝臓に負担をかけることもあるので注意が必要です。



### その他の運動に必要な栄養素…

ビタミンB1：糖質からエネルギーを作るのを助ける

ビタミンB6：たんぱく質の代謝に関わる

鉄 分：体中へ酸素を運ぶ赤血球を作る材料

カルシウム：骨や歯の形成に必要

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html) (2025.12.18)

★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♪ 食事のことや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。

## おすすめレシピ

### 鮭とコーンのバター醤油炊き込みご飯

炊くだけ簡単！

手軽にたんぱく質を摂取♪

#### 材料（2人分）

- ・お米1合（150g）
- ・☆水160ml
- ・☆鮭2切れ（1切れ70g）
- ・☆コーン30g
- ・☆醤油、みりん、酒 小さじ2
- ・☆顆粒和風だし2g
- ・バター 10g
- ・小葱 6g

#### 作り方



- ①鮭の骨を取り除く。  
小葱は小口切りにしておく。
- ②研いだお米に  
☆を加えて炊飯する。
- ③ごはんをよそり、バターと小葱  
をトッピングして完成！

## NEWS

### レシピコンテスト開催

2026年2月1日～28日

骨を丈夫にするレシピコンテスト

2月に開催予定です！

今回は**14のレシピ**が登場します♪ 各店舗やインスタグラムから投票できるように準備中！お楽しみに☆

#### ★レシピの条件★

- ・カルシウム150mg以上
- ・塩分2.0g未満
- 以下いずれか1つ以上を満たす
- ・たんぱく質10g以上
- ・ビタミンD1.5μg以上
- ・ビタミンK25μg以上



## 店舗紹介

### おすすめレシピ記事作成： なごみ薬局

所在地：東京都江戸川区中葛西5-41-12  
(東西線葛西駅徒歩3分)

地域連携薬局 クリーンベンチ設置店



外来受付と在宅訪問も行って  
いる薬局です。地域セミナーも  
定期的に実施しています。  
薬局内には楽しいスタッフ紹介  
や薬、栄養の情報を掲示して  
いますので是非ご覧ください♪

