

2026

2

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

レシピコンテスト開催！

今回は「骨を丈夫に」をテーマに14のレシピが集まりました。骨は体を支える柱であり、カルシウムを蓄えるとても大切な役割を担っています。骨を作るためには、カルシウムだけでなくビタミンDやビタミンK、たんぱく質などをあわせてとることが重要です。

レシピ
の条件

✓ カルシウム : 150mg以上 ✓ 食塩 : 2.0 g 未満
✓ 以下の項目から 1つ以上満たす

①たんぱく質 : 10 g 以上 ②ビタミンD : 1.5μg以上 ③ビタミンK : 25μg以上



詳しいレシピは
COOKPADの他、
各店舗でも配布
しています！
お気軽にお声掛け
ください♪



乳製品不使用の
レシピもあります！



皆さんの投票お待ちしております

投票期間 : 2月1日～2月29日

投票方法 : ①薬局各店舗にて投票

②Instagramの投稿に
「いいね」で投票！



<レシピコンテストチーム>

管理栄養士コラム

行事食 節分

2026年の節分の日は2月3日です。「節分」とは鬼を追い払って無病息災を願う日で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日にあたります。本来節分は年4回ありますが、その中でも特に、冬から春に移り変わる「立春」は一年の始まりとして重要視されてきました。

「立春」とは春の始まりを示す暦です。節分には春にまつわる食事を楽しみましょう。

豆まき

「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをした経験があるかと思います。豆には「魔(ま)を滅(めつ)する」という意味が込められていて、邪気を払って無病息災を願い行われてきました。

地域によって年齢と同じ個数の豆を食べたり、年齢より一つ多く食べたりと違いがあるようです。

皆さんの地域はどうでしょうか？

「節分」は季節の節目 「豆まき」などの風習や食べ物について解説(季節・暮らしの話題 2025年02月01日) - 日本気象協会 tenki.jp 2025/12/13

大豆の主な栄養素

たんぱく質

大豆は「畠の肉」

たんぱく質は私たちの体の組織や筋肉に欠かせない栄養素です

オリゴ糖

大豆由来のオリゴ糖は消化吸収されずに大腸まで届き腸内で善玉菌のエサとなって腸内環境を整えてくれます

恵方巻

その年の縁起が良い方角を向いて丸ごと一本を一言も喋らず、願い事をしながら食べると願いが叶うといわれています。一本を切らず、喋らず食べるのは「縁が切れないように」という意味が込められています。2026年の恵方は「南南東」です。健康を願いながら恵方巻を楽しんでみてはいかがでしょうか？

大豆の栄養と効能 | 食べ過ぎは危険？おすすめの食べ方を解説 | フラクトオリゴ糖 style | 株式会社 明治 2025/12/13

★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、気軽に立ち寄りください♪ 食事のことなど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。

薬の準備ができるまで

シロップ 粉薬 編

①処方内容の確認

処方されている薬が適切か、体重や疾患等から量に問題がないか、混ぜる必要がある場合は混ぜても問題がないかを確認する

②全量の計算

量り取る量をあらかじめ計算する

③計量

②で計算した量を電子天秤・メートグラスで量り取る

④分包・充填、混合

粉薬の場合は分包する機械を用いて1回に飲む量ずつ分包、シロップの場合は量りやすいように調整を加え適した大きさの容器に入れる

⑤鑑査

計量が正しく出来ているか、異物の混入がないか、容器に貼るシールや分包の印字にミスがないか確認する



イベント情報

- 2/3 こはる薬局（春日部市）
武里大枝公民館
「今からできる頻尿予防」
- 2/14 桜台薬局（横浜市）
薬局店舗内
「健康相談会（運動・栄養）」
- 2/18 こはる薬局（春日部市）
春日部市立武里図書館
「お薬相談会」
- 2/26 みのり薬局（中央区）
中央区敬老館
「血圧の正しい測り方」
- 2/28 ひかり薬局（江東区）
薬局店舗内「健康相談会」

店舗紹介



薬の準備できるまで記事作成：
とまと薬局

所在地：東京都江東区大島6-9-11
(都営新宿線大島駅徒歩1分)

地域連携薬局 健康サポート薬局

近隣病院の処方せん調剤だけでなく、在宅訪問も積極的に行ってています。また、定期的にセミナー・や外部活動にも取り組んでいます。
お薬の事だけではなく、食事・栄養面の事も気軽にご相談ください！
最近、ハーブティーの試飲も始めました♪

