



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：2.0g 未満

✓以下の項目から1つ以上満たす

①たんぱく質：10g 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！



@FORALL JP

<レシピコンテストチーム>

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たようです。

「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？

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？

「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「畑の肉」
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

大豆を食べるなら…

【調理法】炒る・煮る

【食材】納豆・豆腐・油揚げ
豆乳・大豆ミート など

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。

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♪

