

あなたの街の健康相談所



栄養新聞

5月号

杏林堂管理栄養士が考えたレシピをご紹介します!

今月のテーマ

紫外線対策



杏林堂の

管理栄養士が

お答えします!!



— 1 — レシピ

紫外線が気になり始める時期ですね。紫外線対策には、抗酸化作用のあるビタミンCを積極的に摂り入れましょう! 春が旬、菜の花は野菜の中でもトップクラスのビタミンC含有量でとってもおすすめ★

菜の花パスタ

材料 (2人分)

パスタ	200g
菜の花	100g
キャベツ	100g
パプリカ (赤)	50g
パプリカ (黄)	50g
しめじ	1/2パック
ベーコン	100g
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ2
にんにく	30g
唐辛子	適量

つくり方

- 1 菜の花をよく洗いさつと茹で、4cmの長さに切る。しめじは石づきを切り、手でほぐす。パプリカは太めの千切りにする。キャベツは洗って食べやすい大きさにしてさつと茹で、ベーコンを一口大に切る。
- 2 パスタを茹でながら、フライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにくをよく馴染ませたら火を入れ、ベーコンを加え炒め、香りが出たら全て取り出す。
- 3 2のフライパンでしめじとパプリカを炒める。
- 4 3に茹で上がったパスタを入れ、唐辛子、キャベツ、菜の花、炒めたにんにくとベーコンを加えて炒め、パスタの茹で汁を小さじ2加えて塩で味を整える。



管理栄養士 オススメ商品紹介

レジャーや屋外スポーツに!

家族みんなで使えます!

すぐれた紫外線防御作用を発揮するロート製薬独自の「スーパーUVカット成分^{※1}」を配合
肌トーンアップ成分として、「トーンチェンジパウダー^{※2}」を配合。

※1: 酸化亜鉛、含水シリカ、酸化鉄
※2: 酸化 (Al/Ca/マンガン) (着色剤)



ロート製薬 **オレゾホワイト パーフェクトシリーズ**

サラッとした
使い心地で
男女共に
使いやすい!



管理栄養士による 健康レッスン!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

 **YouTube** にて公開しています!

毎週金曜日
アップ!



ご高齢の方でもできる
簡単なトレーニングから
息が上がるくらいハードな
トレーニングまで内容は様々。

無理なく継続していきましょう!



管理栄養士が簡単にできるトレーニングを紹介!

運動不足やストレス解消に、適度な運動と、規則正しい生活を!

筋肉の衰えは、骨折や転倒リスクを高め、免疫力の低下も招きます。

軽い運動は家の中でもできるので毎日続けたいものですね。

屋外での運動もおすすめです!



杏林堂薬局でも

管理栄養士による 特定保健指導が 受けられます!



杏林堂で受ける
メリットは??!



- 年中無休、土日祝日や仕事帰りの遅い時間も利用できる
※20時以降の対応は、店舗によって要相談となりますので、ご了承ください
- 買い物ついでに気軽に指導が受けられる
- 管理栄養士との個別面談で食事・運動の相談がじっくりできる
- いつでも健康相談や関連商品の相談ができる
- オンライン指導でも対応が可能

「特定保健指導の対象者」であれば指導は無料!

※詳しくは、加入している保険にお問い合わせください

お申し込みは、以下のどちらから可能です

電話での申し込み・お問い合わせ

お客様相談室

0120-392-461

※オペレーション後→9番プッシュ

受付時間 平日9:00-18:00
※土日祝・年末年始の休業日を除く

ホームページから申し込み



こちらのQRコードは、
特定保健指導のページへ
進みますので、そちらから
お申し込みください。

初めの方も
お気軽に
ご相談ください!



https://www.kyorindo.co.jp/service/health_guidance/

今回のテーマ

紫外線対策

フチコラム

「紫外線」と聞くと「夏」をイメージしがちですが、実は夏のピークに向けて、3月頃から紫外線量は増え始めます。今はまだ大丈夫！と安心しているとちょっと危険！紫外線によるダメージが肌に蓄積し、シミやソバカスの原因を作ってしまいます。明るく美しい肌をキープするためには、日焼け止めなどの守るケアだけでなく、カラダの内側からのケアも重要です！

杏林堂おすすめ日焼け止め

静岡県で買えるのは杏林堂だけ！
しわ改善+美白まで同時にかなうUV

顔・全身に
むらなく
塗りやすい

＜オレゾ プレミアム＞
デイファンクションUV
ミルクタイプ

顔・首筋に
美容液UVカット
化粧下地がこれ1本！

＜オレゾ プレミアム＞
デイファンクションUV
フェイスエッセンス
クリームタイプ

オレゾ プレミアム

※1:メラニンの生成を抑えシミそばかすを防ぐ

ニコニコだよ

体の中から紫外線対策

☆ポイント① 「抗酸化力」

紫外線対策には、「抗酸化力」の高い栄養素を含む食材を意識して取り入れることが大切です。抗酸化力とは、細胞老化の原因となる活性酸素の働きを抑える力のことです。抗酸化力の高い栄養素は、ビタミンA、C、E！主に緑黄色野菜や果物類、ポリフェノール類、DHAなどの良質脂質などに含まれています。

☆ポイント② 「時間」

肌を紫外線から守るためには、食事の内容と摂取する時間がポイントです。例えばビタミンCの血中濃度は、摂取後1.5～3時間でピークに達し、その後緩やかに減少します。外出する時間に合わせてビタミンCの多い柑橘類や、トマト、ゴーヤ、ピーマンなどの野菜を摂取して、肌を守る力を備えておくことがおすすめです！

おすすめ食材

ビタミンA

ほうれん草
チーズ・卵

ビタミンC

パプリカ、
レモン、キウイ、
ブロッコリー

ビタミンE

アーモンド
かぼちゃ・ツナ缶

お食事のことは
管理栄養士に
ご相談ください！