あなたの街の健康相談所

杏林堂 SUPER DRUG STORE

栄養新聞

3月号

杏林堂管理栄養士が
考えたレシピをご紹介！

今月のテーマ
筋トレ・ダイエット

杏林堂の管理栄養士がお答えします!!

一口レシピ

黒酢に含まれる酢酸には
食後血糖値の上昇抑制や、
肥満気味の方の内臓脂肪減少、
高めの血圧低下など様々な
健康効果が期待できます。
飲むだけでなく、
調理に上手に活用して
黒酢を生活に取り入れて
みてはいかがでしょうか？

くろずだれの唐揚げ

40 min

材料（2人分）

鶏もも肉	250g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
白ごま	お好み
【A】	
坂元のくろず	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

つくり方

1. 鶏もも肉に醤油と酒を揉み込み、10分程つけておく。
2. 1に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げ、取り出す。
3. Aの調味料を合わせる。
4. フライパンに3を入れ、ふつふつしたら取り出した唐揚げを入れて絡める。
5. お好みで白ごまをふる。

管理栄養士 オススメ商品紹介

鹿児島の職人が1年かけて造った

伝統の歴史と製法	200年以上続く伝統の壺造り製法で造り上げられた鹿児島の壺造り黒酢。
40年以上の機能性研究	40年以上、研究機関や大学と連携しながら、黒酢の機能性に関する研究を行っています。
本物の証	農林水産省より、地理的表示（GI）保護制度に登録されており、本物の黒酢であることのお墨付きをいただいています

1日20～30mlが目安

職人が1本1本手作業で仕込みを行い造られます

坂本醸造 坂元のくろず

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！

随時更新中！

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。

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

初めての方もお気軽にご相談ください！

今回のテーマ

ダイエット

プチコラム

春は環境の変化とともに、何か新しいことを始めよう！という気力や行動力がアップするシーズン！ダイエットに関しても、今までの悪習慣を断ち切って、心機一転スタートするのに最適です。体を動かすのが気持ちいい気温ですし、心身ともに健やかな状態でダイエットを継続しやすく、成功率も高まることでしょう。

運動をはじめるなら

運動をする習慣のない人は、まずは近所をウォーキングするなど脚の筋肉を使ってみましょう！ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるように、筋肉を動かすことで全身の血行が良くなり、代謝を良くする効果があります。全身の筋肉の約60%は脚についているので、脚を動かすことは効果的にダイエットを行うのにとても有効です！

お家で簡単筋トレやストレッチなどYouTubeにて
杏林堂　管理栄養士による「健康レッスン」
を公開していますので一緒に実践してみてください！

お食事のことは
お気軽に杏林堂
管理栄養士に
ご相談ください！

3月

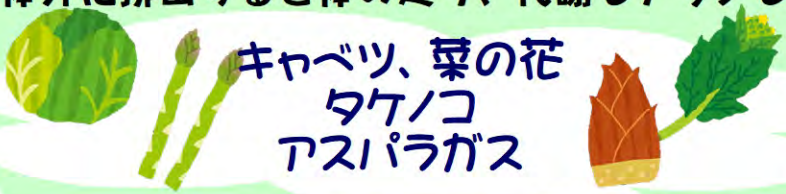
春の野菜を上手に活用

○抗酸化成分　（ビタミンC、ビタミンE）

体内の活性酸素を減らすのに役立ちます。活性酸素が増えると細胞の働きが低下し、代謝が下がりやすくなります。

○デトックス成分　（カリウム、食物繊維）

体内の老廃物をスムーズに排出するのに役立ちます。老廃物を体外に排出すると体の巡り、代謝もアップしてくれます。



キャベツ、菜の花
タケノコ
アスパラガス

春野菜は
やわらかく甘く、
食卓に彩りを添え、
冬の寒さに疲れた身体へ
元気を与えてくれます！

痩せ習慣を身に着けよう

「暗い部屋」で寝るのを習慣に！

オックスフォード大学で行われた実験によれば、明るすぎる部屋で寝ている女性と肥満リスクには、密接な関係があることが分かりました。もっとも明るい部屋で寝た女性と、もっとも暗い部屋で寝た女性を比較したところ、その肥満リスクの差は21%になるそうです！