



管理栄養士による

# 健康レッスン!

毎週  
金曜日  
アップ!



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!

「無理なく継続していきましょう!」



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。

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。  
屋外での運動もおすすめです!

管理栄養士が 簡単にできる  
トレーニングを紹介!

**ヨガにチャレンジ!**

**脚のむくみ  
解消ポーズ**

杏林堂薬局

# 管理栄養士の健康知恵袋

テーマ

## 紫外線対策



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  
けんぽいにお問い合わせ  
ください

お申し込みは、  
右記のどちらか  
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。ページ内の  
「お申し込みはこちら」から  
お申し込みください。

[https://www.kyorindo.co.jp/service/health\\_guidance/](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!



# 管理栄養士がいる薬局

健康・運動の事なら何でもご相談ください。

栄養相談

特定保健指導  
※登録店舗のみ実施

“桃色の白衣”が  
管理栄養士の目印!

離乳食相談

運動指導

介護相談

子育て支援

サプリメント相談

アレルギー相談

管理栄養士  
からの  
お知らせは  
こちらから



# 管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：紫外線対策

お薬・お食事に関する悩みはお気軽にご相談ください。  
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

紫外線による害はしみ・そばかすだけではなく！

「ビタミンC」「抗酸化作用」「代謝促進」がキーワード

症状：しみ・そばかす・皮膚がん

## ◆日焼けはお肌の大敵

日焼けは日光を浴びると起こりますが、赤くなってヒリヒリ痛むタイプ、色素沈着して褐色になるタイプに分かれます。



## ◆皮膚がんにつながることも

日焼けは、皮膚がんやメラノーマ(悪性黒色腫)などの要因といわれます。ほくろと似ていますが、表面がでこぼこしていたり、黒っぽく変色してきたら、注意が必要です。

要因：メラニン色素が増大して皮膚に沈着

## ◆シミの原因はメラニン色素の沈着

日光に当たると、色素細胞メラノサイトの働きが活発化されメラニン色素が表皮全体に行きわたることにより肌の色が黒くなります。日焼けした肌は新陳代謝のリズムが乱れ、メラニン色素が残って皮膚内部に沈着し、これがシミのもとです。



## ◆有害な紫外線は皮膚がんを招く

メラニン色素は、人体にとって有害な紫外線を吸収し、体内組織を守る働きをしています。紫外線を浴びすぎると、活性酸素を発生させて皮膚細胞の遺伝子に傷をつけるなどの害が生じます。日焼けを繰り返すと、細胞の再生が正常に行われなくなり、皮膚がんを招きます。

食事：

肌老化を抑制する抗酸化作用のあるものを中心に

- 【ビタミンC】・コラーゲンの生成を助ける。  
・メラニンの生成を抑えシミを作りやすくし、メラニン色素を還元するため美肌効果が期待できる。
- 【ビタミンE】・抗酸化作用がありビタミンCと一緒に摂ると抗酸化作用の相乗効果が期待できる。
- 【ビタミンB2】・細胞の再生や成長を促す働きがあり、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄し、シミを薄くする。



美肌レシピ

## ブロッコリーのトマトマリネ



### 【材料】(2人分)

ブロッコリー	1/2株 (100g)
トマト	1/2個 (80g)
玉ねぎ	10g
【A】	
ポン酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2

### 【作り方】

1. トマトは粗みじん切りに、玉ねぎもみじん切りにする。切ったトマトと玉ねぎを【A】と混ぜておく。
2. ブロッコリーを小房に分けてレンジでやわらかくなるまで加熱し①を加えて混ぜる。

### 【1人分】

エネルギー	: 54kcal	炭水化物	: 3.7g
たんぱく質	: 2.4g	食物繊維	: 3.2g
脂質	: 2.5g	塩分	: 0.6g

抗酸化作用のあるリコピンはトマトに多く含まれています。ブロッコリーに多いビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので茹でるよりもレンジでの加熱がおすすめです。