



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

風邪



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.kyorindoc.co.jp/service/health_guidance/

初めの方も
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：**風邪**

薬・お食事に関する悩みの事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。

風邪とは、ウイルスが鼻やのどの粘膜から感染し炎症を起こす様々の症状を総称したものです。主に、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、寒気、発熱といった症状がでます。また、風邪のウイルスに感染しても、体が元気な状態であればこれらの症状が出ない場合もあるので、普段から健康的な生活を心がけることが大切です。



【風邪の予防】

●マスクをする

風邪を引いた人がくしゃみをする時、空気中に風邪のウイルスが飛び散ります。その、空気中のウイルスを吸い込まないように、風邪のピーク期に人ごみにいく場合はマスクをすることをオススメします。



●手洗い

電車のつり革や、家具などに付いたウイルスを触った手から感染する場合があります。外から帰ったとき、食事の前などは、しっかりと手を洗いましょう。



●うがい

うがい薬を使ったうがいは殺菌、消毒効果があります。水うがいで、ホコリや細菌を洗い流して、のどにウイルスが付着するのを防いでくれます。



●風邪に負けない体を作る

- 3食しっかりと食事をし、十分な栄養をとる。
- ・ビタミンC…抗酸化作用、免疫システムをサポート（野菜・果物類）
- ・ビタミンB1…体に必要なエネルギー生産のサポート（玄米、豚肉、うなぎなど）
- ・ビタミンB2、B6…鼻やのどの粘膜強（レバー、うなぎなどの肉類や魚類）
- ・ビタミンA…のどや鼻の粘膜強化（かぼちゃなどの緑黄色野菜）



【風邪を引いてしまったら】

風邪をひいているときは、エネルギー消費量が増します。食欲がなくてもしっかり食べて十分なエネルギーを確保しましょう。また、抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC・ビタミンB群や、粘膜を保護をするビタミンAの補給もしっかり行ないましょう。

●症状別食事のポイント

- ◎発熱…水分（経口補水液など）をしっかり取る。
エネルギー源（おかゆ、うどん）を食べる。
- ◎鼻水・鼻づまり…体をあたためたり、殺菌効果（ねぎ、生姜など）のあるものを食べる。
- ◎せき・のどの痛み…辛み、酸味の強い食べ物を避ける。
- ◎下痢・吐き気…水分（経口補水液）をしっかり取る。
消化に良い物も中心にとる。



●食事以外のポイント

- ◎十分な睡眠…無理に身体を動かさず体力を温存する。
- ◎部屋の保湿…ウイルスの活動を抑える為に部屋を暖かくして、加湿しましょう。
- ◎長湯は控える…余分な体力の消耗を避けましょう。

風邪予防 レシピ 豚肉とブロッコリーのマスタードいため



【材料(4人分)】

- 豚ロース（とんかつ用） 4枚
- 塩・こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- ブロッコリー 1株
- 赤ピーマン 2個
- にんにく（みじん切り） 1欠

A

- 粒入りマスタード 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少量
- 油 大さじ2

【作り方】

1. 豚ロースは1口大に切り、塩コショウをし、小麦粉をまぶしておく。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆで、赤ピーマンは乱切りにしておく。
3. フライパンに油半量を熱して肉を焼き、とり出す。
4. 残りの油とにんにくを入れて少し熱し、2と3を加えていため、Aを加えて仕上げる。

【1人分】

カロリー : 352kcal たんぱく質 : 19.5g
 炭水化物 : 9.6g 塩分 : 0.3g
 脂質 : 25.4g 食物繊維 : 3.2g